



# 65歳を迎えたあなたに！

## 毎日をより元気に生き生き過ごせるように 介護予防教室

初めての方の参加も大丈夫！！

男性でも女性でも楽しく運動しながら、元気な  
体づくり、毎日笑顔で過ごしてみませんか？

体は元気でも、年齢とともに体の機能は少しずつ低下していきます。  
普段の生活で、何を気を付けて過ごせば良いか悩む事も少なからずある  
かもしれませんね！！

遠軽町地域包括支援センターでは、専門講師やスタッフのもと、介  
護予防と「健康寿命」を延ばすことを目指し、運動教室を開催してお  
ります。

### 介護予防教室の5つのポイント



**① 健康体操**

筋力の維持・向上  
心肺機能の改善



**② 世間話**

同世代の方々との  
社交的交流を図る




**③ 友達作り**

運動に挑戦して新  
しい友達を発見



**④ 笑い・笑顔**

ストレス発散や精神  
的リフレッシュ



**⑤ 安心・安全**

専門の講師や看護師  
保健師の配置




# 各教室のご案内



## 【S ちゅうりっぷ教室】

日 時：火曜日

10:00～11:30

内 容：筋力強化運動、ストレッチ  
脳トレなど、椅子に座ったり  
立ったりする教室です

- ☆ とにかく身体を動かしたい方
- ☆ 筋力効果を目的とした運動がしたい方
- ☆ 効果的な運動の取り入れ方を学びたい方
- ☆ 脳トレ運動に興味がある方



## 【A コスモス教室】

日 時：水・木曜日

10:00～11:30

内 容：音楽や道具を使った運動や  
ストレッチなど、立つこと  
が多い教室です

- ☆ 筋力づくりやバランス機能を保ちたい方
- ☆ 柔軟性のあるストレッチをより効果的に学びたい方
- ☆ 生活習慣病予防の有酸素性運動を学びたい方
- ☆ 脳トレ運動に興味がある方



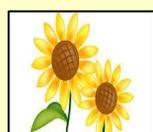
## 【B1 ひまわり教室】

日 時：水・木曜日

10:00～11:30

内 容：音楽や道具を使った運動と  
ストレッチ体操など、座っ  
た運動が多い教室です。

- ☆ 音楽を聴きながら運動するのが好きな方
- ☆ 用具を使い、楽しみながら体を動かしたい方
- ☆ 関節等の柔軟性を高め、美しい姿勢作りをしたい方
- ☆ 脳トレ運動に興味がある方



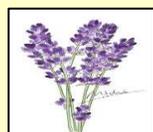
## 【B2 ラベンダー教室】

日 時：水・木曜日

13:30～15:00

内 容：道具を使ったストレッチ運  
動や脳トレなど、座るっ  
た運動多い教室です。

- ☆ 膝や腰の痛みに不安がある方
- ☆ 座った状態で運動がしたい方
- ☆ 柔軟ストレッチがしたい方
- ☆ 脳トレ運動に興味がある方



## 【おとこ組教室】

日 時：水・木曜日

13:30～15:00

内 容：音楽を使った運動とストレ  
ッチや脳トレなど椅子に座っ  
た立ったりする教室です。

- ☆ 健康・体力・筋力の維持を目指したい方
- ☆ 同世代で社会的交流を深めたい方
- ☆ 様々な運動で体を動かしたい方
- ☆ 脳トレ運動に興味がある方



### 問合せ・申込先

遠軽町地域包括支援センター ☎ 42-9988  
FAX 42-0318  
遠軽町社会福祉協議会 ☎ 42-0317