



はつらつ介護予防教室

～ 暮らしの中に運動を、自分の元気は自分でつくる ～

『はつらつ介護予防教室』は、介護予防が必要な高齢者が、自分自身の体力や健康状態を知り、普段の暮らしの中に運動等を取り入れ、元気になるために目標をもって通う教室です。

町の世代間交流センターや公民館で、

NPO法人御代田町はつらつサポーターが、「楽しく気軽にできる介護予防メニュー」を提供します。



◎ 利用希望者は、地域包括支援センターへご相談ください。

☆対象者 : 『総合事業対象者』及び『要支援1、2の認定を受けた方』

☆内容 : 全身を使ったストレッチや転倒予防運動、認知症予防の音楽療法
レクリエーション、口腔機能向上など健康長寿のコツ

☆場所 : 西軽井沢・馬瀬口・児玉・塩野・豊昇・向原

☆回数 : 月1～2回(裏面の予定表をご覧ください。)

☆時間 : 午前10:00～12:00 2時間

☆利用料 : 1回200円

☆持ち物 : 水分・タオル・マスク・介護予防手帳・動きやすい服装・上履きなど



【問い合わせ・相談先】

御代田町地域包括支援センター

電話 31-2510

令和5年度はつらつ介護予防教室年間スケジュール

午前10:00~11:30

会場 【西軽井沢】 公民館

塩野②(塩-向) 午前10:00~11:30

【馬瀬口】 創作館

馬瀬口②(馬-豊) 児玉②(児-西) 午後13:30~15:00

【児玉・塩野・豊昇・向原】 世代間交流センター

日程	会場	講師	日程	会場	講師
4月	4日(火)	西軽井沢	10月	3日(火)	西軽井沢
	5日(水)	馬瀬口		4日(水)	馬瀬口
	11日(火)	児玉		10日(火)	児玉
	12日(水)	塩野		11日(水)	塩野
	18日(火)	豊昇		17日(火)	豊昇
	19日(水)	向原		18日(水)	向原
	25日(火)			24日(火)	
	26日(水)	塩野②		25日(水)	塩野②
5月	2日(火)	西軽井沢	11月	1日(水)	馬瀬口
	3日(水)	馬瀬口		7日(火)	西軽井沢
	9日(火)	児玉		8日(水)	塩野
	10日(水)	塩野		14日(火)	児玉
	16日(火)	豊昇		15日(水)	
	17日(水)	向原		21日(火)	豊昇
	23日(火)			22日(水)	塩野②
	24日(水)	塩野②		28日(火)	
6月	6日(火)	西軽井沢	12月	5日(火)	西軽井沢
	7日(水)	馬瀬口		6日(水)	馬瀬口
	13日(火)	児玉		12日(火)	児玉
	14日(水)	塩野		13日(水)	塩野
	20日(火)	豊昇		19日(火)	豊昇
	21日(水)	向原		20日(水)	向原
	27日(火)			26日(火)	塩野②
	28日(水)	塩野②		27日(水)	
7月	4日(火)	西軽井沢	1月	9日(火)	西軽井沢
	5日(水)	馬瀬口		10日(水)	馬瀬口
	11日(火)	児玉		16日(火)	児玉
	12日(水)	塩野		17日(水)	塩野
	18日(火)	豊昇		23日(火)	豊昇
	19日(水)	向原		24日(水)	向原
	25日(火)			30日(火)	
	26日(水)	塩野②		31日(水)	塩野②
8月	1日(火)	西軽井沢	2月	6日(火)	西軽井沢
	2日(水)	馬瀬口		7日(水)	馬瀬口
	8日(火)	児玉		13日(火)	児玉
	9日(水)	塩野		14日(水)	塩野
	22日(火)	豊昇		20日(火)	豊昇
	23日(水)	向原		21日(水)	向原
	29日(火)			27日(火)	
	30日(水)	塩野②		28日(水)	塩野②
9月	5日(火)	西軽井沢	3月	5日(火)	西軽井沢
	6日(水)	馬瀬口		6日(水)	馬瀬口
	12日(火)	児玉		12日(火)	児玉
	13日(水)	塩野		13日(水)	塩野
	19日(火)	豊昇		19日(火)	豊昇
	20日(水)	向原		20日(水)	向原
	26日(火)			26日(火)	
	27日(水)	塩野②		27日(水)	塩野②