



はつらつ教室

～ 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(1)(2)・児玉(1)(2)
塩野(1)(2)・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10:00～11:30 1.5時間

午後13:30～15:00 1.5時間

☆利用料：1回200円

☆持ち物：水分・タオル・マスク・動きやすい服装・上履きなど



令和6年度はつらつ教室年間スケジュール

午前10:00~11:30

【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-西-豊).児玉②(児-西-豊)

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		
4月	2日(火)	西軽井沢		10月	1日(火)	西軽井沢		
	3日(水)	馬瀬口			2日(水)	馬瀬口		
	9日(火)	児玉	はつらつサポーター		8日(火)	児玉	はつらつサポーター	
	10日(水)	塩野	姿勢測定		9日(水)	塩野	北畑先生	
	16日(火)	豊昇			15日(火)	豊昇		
	17日(水)	向原			16日(水)	向原		
	23日(火)		児玉②		22日(火)		児玉②	
	24日(水)	塩野②	馬瀬口②		23日(水)	塩野②	馬瀬口②	
5月	7日(火)	西軽井沢		11月	5日(火)	西軽井沢		
	1日(水)	馬瀬口			6日(水)	馬瀬口		
	14日(火)	児玉	はつらつサポーター		12日(火)	児玉	はつらつサポーター	
	8日(水)	塩野			13日(水)	塩野	姿勢測定	
	15日(水)		馬瀬口②		19日(火)	豊昇		
	21日(火)	豊昇			20日(水)	向原		
	22日(水)	向原			26日(火)		児玉②	
	28日(火)		児玉②		27日(水)	塩野②	馬瀬口②	
29日(水)	塩野②							
6月	4日(火)	西軽井沢		12月	3日(火)	西軽井沢		
	5日(水)	馬瀬口	はつらつサポーター		4日(水)	馬瀬口		
	11日(火)	児玉	中村先生		10日(火)	児玉	はつらつサポーター	
	12日(水)	塩野	体力測定		11日(水)	塩野	中村先生	
	18日(火)	豊昇			17日(火)	豊昇	体力測定	
	19日(水)	向原			18日(水)	向原		
	25日(火)		児玉②		24日(火)		児玉②	
	26日(水)	塩野②	馬瀬口②		25日(水)	塩野②	馬瀬口②	
7月	2日(火)	西軽井沢		1月	7日(火)	西軽井沢		
	3日(水)	馬瀬口			8日(水)	馬瀬口		
	9日(火)	児玉	はつらつサポーター		14日(火)	児玉	はつらつサポーター	
	10日(水)	塩野	北畑先生		15日(水)	塩野		
	16日(火)	豊昇			21日(火)	豊昇		
	17日(水)	向原			22日(水)	向原		
	23日(火)		児玉②		28日(火)		児玉②	
	24日(水)	塩野②	馬瀬口②		29日(水)	塩野②	馬瀬口②	
8月	6日(火)	西軽井沢		2月	4日(火)	西軽井沢		
	7日(水)	馬瀬口			5日(水)	馬瀬口		
	20日(火)	児玉	はつらつサポーター		11日(火)	児玉	はつらつサポーター	
	21日(水)	塩野			12日(水)	塩野		
	27日(火)	豊昇			18日(火)	豊昇		
	28日(水)	向原			19日(水)	向原		
					25日(火)		児玉②	
					26日(水)	塩野②	馬瀬口②	
9月	3日(火)	西軽井沢		3月	4日(火)	西軽井沢		
	4日(水)	馬瀬口			5日(水)	馬瀬口		
	10日(火)	児玉	はつらつサポーター		11日(火)	児玉	はつらつサポーター	
	11日(水)	塩野			12日(水)	塩野	北畑先生	
	17日(火)	豊昇			18日(火)	豊昇		
	18日(水)	向原			19日(水)	向原		
	24日(火)		児玉②		25日(火)		児玉②	
	25日(水)	塩野②	馬瀬口②		26日(水)	塩野②	馬瀬口②	