

令和5年度

# 介護予防教室 参加者募集

男性  
大募集

ご夫婦  
大歓迎



いつまでも生き生きとした生活を送るために、  
自分に合った運動や楽しみを見つけてみませんか。  
65歳以上の方なら、どなたでも参加できます！！

私たちは、介護予防ボランティアです！！  
自分のために、健康のために、今から始めましょう！！



各教室のご案内・申込・見学・体験など、お気軽にお問い合わせください！！

朝日町役場 健康課 地域ケア係 83-1100 (内線172)

# 介護予防教室に参加しましょう！！

朝日町では、65歳以上の方を対象にした介護予防教室を開催します。新しく運動を始める方、大歓迎です。運動に自信のない方でも楽しく続けられる内容になっています。いつまでも元気に過ごすため、仲間と一緒に楽しい時間を過ごしませんか。皆さんの参加をお待ちしています！

名称	まめなげ運動教室			
	歌謡ダンス倶楽部	ゆるゆる体幹トレーニング倶楽部	ウォーキング倶楽部	ボール倶楽部
内容	歌謡曲に合わせて楽しく踊ります。座ったままでもOK！(年間32回)	簡単な動作で身体の深部を鍛えてバランスの良い体を作ります。転倒予防に効果的です。(年間32回)	両手にボールを持ち、サンリーナ周辺を歩きます。(年間32回)	ボールを使った軽運動。椅子に座って運動します。(年間32回)
強度	★★★	★★	★★	★★★
曜日	火曜日	水曜日	水曜日	金曜日
時間	9:30～10:30	9:30～10:30	13:30～14:30	9:30～10:30
活動模様				
会場	アゼリア	サンリーナ	サンリーナ	アゼリア
定員	40名	30名	50名	40名
送迎	無	無	無	無
申込み	ひすいスポーツクラブ(サンリーナ内) 83-1838			

名称	まめなげ運動教室	らくち～の運動教室		認知症予防教室
	ヨガ倶楽部	浮きうきプール教室	にこにこステップ教室	あたまの体操教室
内容	簡単ヨガ。リラックス効果抜群！人気の教室です。(年間32回)	水中エクササイズ。膝痛や腰痛のある方にお勧め！(年間32回)	スクエアステップ等。足腰の衰えが気になる方にお勧め！(年間32回)	軽運動やレクリエーション、脳トレプリントをしながら、脳の活性化を図ります。(年間32回)
強度	★	★★	★★	★
曜日	金曜日	火・金曜日いずれか	水曜日	金曜日
時間	10:00～11:00	火曜日：10:30～11:30 金曜日：13:00～14:00	10:30～11:30	9:30～11:00
活動模様				
会場	サンリーナ	らくち～の	らくち～の	五叉路クロスファイブ
定員	30名	各20名	20名	20名
送迎	無	送迎有	送迎有	無
備考	—	施設利用料300円(体操後に入浴ができます)		まめなげ・らくち～の運動教室参加者も参加できます
申込み	ひすいスポーツクラブ 83-1838	らくち～の(フィットネス) 82-0911(直通)		朝日町社会福祉協議会 83-0576

名称	チェアエクササイズ		介護予防カフェ
			まめなげカフェ
内容	椅子に座って、ストレッチや筋力アップ・脳トレ体操、有酸素運動を行います。(週1回)		介護予防に関するミニ講義やレクリエーション、お茶会をします。(月1回)
強度	★★		—
曜日	木曜日	金曜日	第2金曜日
時間	9:30～10:30	10:45～11:30	9:30～11:00
活動模様			
会場	老人福祉センター	まちなか体育館	五叉路クロスファイブ
定員	—	—	—
送迎	無	無	無
備考	施設利用料300円(体操後に入浴ができます)		茶菓代100円
申込み	不要	不要	不要

※「チェアエクササイズ」、「介護予防カフェ」は参加自由です。他にも認知症の方やそのご家族の方などを対象とした、「認知症カフェ」を毎月実施しています。広報あさひのインフォメーションで開催日をご確認ください。

## 公共交通を使って介護予防教室に行きませんか？

介護予防教室までの交通手段が無い方は、**バス・ノッカル・タクシー**のご利用が便利です。使い方や自分に合った時間が分からない場合はお気軽にお問合せください。**目的に応じた使い分けや組み合わせなど、最適な利用方法をご提案させていただきます。**

☎ 83-1100 商工観光課 地域交通係

ノッカルあさひまち



あさひまちバス



黒東タクシー

◆通所型サービス(短期集中予防サービス) 心身の衰えが気になる、外出が減っている方を対象としたサービスです。送迎付になりますので、ご希望の方はお気軽にお申し込みください。

教室名	曜日	時間	場所	利用料	申込み	電話番号
足腰パワーアップ教室	水・木曜日のいずれか	10:30～11:30	らくち～の(送迎付)	100円(お茶代)	役場健康課 地域ケア係	83-1100

身近な  
場所で行える

# いきいき百歳体操

## いきいき百歳体操って？

地域の方が集まる身近な場所で、手首や足首におもりをつけ、DVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。

■実施場所・日時【毎週実施しています。近くの会場にぜひご参加ください！】

地区	曜日	開始時間	会場	
山崎	辻岩崎	水曜日	10:00	辻岩崎公民館
	坊	月曜日	13:30	坊公民館
	殿町	火曜日	10:00	殿町公民館
	小在池	木曜日	13:30	小在池公民館
大家庄	三枚橋	木曜日	13:30	三枚橋公民館
	下山新	金曜日	13:30	下山新公民館
	窪田	木曜日	13:30	窪田公民館
	舟川新	月曜日	14:00	舟川新公民館
南保	越	月曜日	13:30	越公民館
	高畠	木曜日	10:00	高畠公民館
	蛭谷	木曜日	13:30	蛭谷自治会館
泊2区	上町	水曜日	10:00	保健センター
	清水町	月曜日	10:00	シルバー人材センター 内アイリス（アスカ横）
	松涛町	火曜日	10:00	松涛町公民館
泊3区	沼保	火曜日	13:30	沼保会館
笹川	築山	木曜日	15:00	築山公民館
宮崎	宮崎	水曜日	14:00	宮崎公民館 (カルチャーセンターみやざき)
境	境	金曜日	13:30	関の館

町の「いきいき百歳体操」は開始から8年が経ち、現在18グループに増えています。継続して取り組むことで筋力の維持向上、仲間づくりにつながっています。



うちの近所でもしてみたい！  
とお考えの方 募集中！！

■5人以上のグループを対象にスタッフが会場に伺い、体操の紹介や注意点をお伝えします。体験会の実施も可能ですので、お気軽に下記連絡先までご連絡ください。

## 地域で取り組む 介護予防ミニサロン

### 介護予防ミニサロンって？

各地区の身近な場所で自主的に介護予防体操や脳トレに取り組むサロンです。健康運動指導士等のアドバイスのもと、ポール体操をしたり、自分たちで考えた体操をしたりと、無理なく続けられる活動を実施しています。

■実施場所・日時【活動は1時間程です。お近くのサロンにぜひご参加ください！】

名称(地区)	曜日	開始時間	会場	
大家庄	大家庄健康サロン	第1・3木曜日	14:00	大家庄公民館
	下野サロン	水曜日	10:00	下野公民館
五箇庄	月山パワーアップ教室	水曜日	9:30	月山公民館
泊2区	すみれクラブ(東草野)	水曜日	10:00	東草野会館



自分たちの地区でも新たに  
「実施したい！」方 募集中！！

■最初の一年間は、体操指導やグループへの活動支援を行っています。関心のある方はぜひお問い合わせください。

《お問い合わせ》

朝日町役場 健康課 地域ケア係 83-1100 (内線171・172)