

# 教室のご案内

介護予防事業

日高町では介護予防事業として2つの教室(健康運動教室・脳トレーニング教室)を開催しています。5月から令和4年度第1回目の各教室が始まります。

参加対象者は、**満年齢65歳以上**の方です。

なお、新型コロナウイルス感染予防のため、教室の内容を一部変更し実施させていただきます。

## 健康運動教室

気功を中心に脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。また、専門職によるお口のケアや食生活のアドバイス等のお話もあります。



- 期 間：令和4年5月～7月(全12回)  
毎週木曜日 9:00～12:30頃  
(初回のみ14時まで)
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクオ
- 定 員：15名程度  
(定員になり次第締め切ります)
- 内 容：気功とプールまたはジム  
(お口のケア・栄養の講話を含む)
- 参加費：1回につき360円と昼食代520円  
(昼食代は初回のみ)

## 脳トレーニング教室

楽しく楽に、脳トレーニングができる！！  
楽しいから続く、続けるから、能力アップ！！

らくしゅう式機能訓練による多種多様なプログラムで楽しみながら脳トレーニング。



- 期 間：令和4年5月～7月(全12回)  
毎週金曜日 13:00～14:30
- 場 所：コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員：15名程度  
(定員になり次第締め切ります)
- 内 容：音読・計算・両手指の運動・  
脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき240円

※各教室とも、送迎があります。

### ■申し込み期間

4月1日(金)～4月8日(金)まで

### ■問い合わせ・申込先

いきいき長寿課・地域包括支援センター

☎：63・3807

介護が必要な状態にならないために  
元気なうちから 積極的に  
介護予防事業に参加しましょう！





日高町子育て支援センター

# クエっ♡ランド♪だよ

## ひな祭り製作



かわいい おひな様を作りました♡

## 節分遊び



手遊びやパペットで節分のお話を聞きました♪  
その後はオニに変身をしたり、新聞豆を作って  
オニをやっつけました☆

## ベビーマッサージ



やっぱりマッサージは気持ちいいね♡

※0～3歳の未就園児とその保護者の方が、対象となっています。

※月～金

午前 9:00～12:00

午後 13:00～16:00

※第3金曜日は午後から休館

【お問い合わせ】

子育て支援センター ☎ 70・4140

(保健福祉総合センター内)

## ♪♪ 4月の行事予定 ♪♪

12日(火) 子育て広場 9:30～11:00

14日(木) イースター 10:30～

メ切 8日 (10名程度)

18日(月)～5月2日(月) こいのぼり製作

20日(水) ベビーマッサージ 14:00～

持ち物：バスタオル・お茶・

ハンドクリーム

定員7名程度(1歳まで)

26日(火) おはなしの会 10:30～11:00

(行事予定は変更・中止とする場合があります)