

介護予防継続教室



に参加しましょう!

釧路市では、概ね65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないお元気な方を対象に、介護予防継続教室でわかがりレッスンをを行っています。お気軽にお越しください。

参加費無料、時間は10時～12時まで(一部除く)

※教室によっては参加人数が多く、現在、新規参加者を受け入れることができないところがあります。お近くの教室をご紹介しますので、参加を希望される方は、各地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。

※日程は変更になる場合があります。

西部地区

《問合せ》西部地域包括支援センター

☎0154-55-2666



せいかくそう かい
星鶴荘すみれの会

第1・3金

星鶴荘

(星が浦北3-1-35)



おたのしけ か〜い
大楽毛わかがる会

第2・4月

大楽毛荘

(大楽毛4-12-15)



しょうわ
昭和とんとんクラブ

第1・3火

昭和会館

(昭和町4-8-10)



とっとり かい
鳥取ひまわりの会

第1・3水

鳥取北会館

(鳥取北4-10-16)

中部北地区

《問合せ》中部北地域包括支援センター

☎0154-36-1233



みはらそうけんこうたいそう
美原荘健康体操サークル

(1ヶ月500円、10時～11時半まで)

第1～4木

美原荘

(美原4-3-1)

わかがりレッスンは
第2木曜日のみ



ふみぞのかっせいじゅく
文苑活性塾ぶんぶん 午前・午後

(午前10時～12時まで、午後1時～3時まで)

第2・4火

文苑会館

(文苑1-31-13)



せいふうそうあい
清風荘愛あいクラブ

(午後1時～3時まで)

第2・4金

清風荘

(愛国西3-26-1)

中部南地区

《問合せ》中部南地域包括支援センター

☎0154-24-1102



ゆうゆう
友遊ことぶき

第1・3火

寿荘

(寿2-5-2)



てっちゅう
鉄中にこにこクラブ

第2・4木

鉄北中央会館

(若松町11-14)



わかさ
キラキラ若桜クラブ

第1・3水

鉄北荘

(柳町1-46)

東部北地区

《問合せ》東部北地域包括支援センター ☎0154-42-0600



へいせい かい
平成きずなの会

第1・3月

平成荘
(武佐4-30-11)



はるとり かせ
春探の風サークル

第2・4木

緑風荘
(鶴ヶ岱3-1-40)

東部南地区

《問合せ》東部南地域包括支援センター ☎0154-42-8222



ほうようきさらぎ かい
望洋如月チャレンジ会 午前・午後

第1・3木

春探望洋地区集会所
(望洋ふれあい交流センター内)
(春探4-10-15)

(午前10時~12時まで、午後1時~3時まで)



おうか つど
いきいき桜花の集い

第1・3火

桜花荘
(桜ヶ岡2-8-1)



しらかぼけんこうたいそう
白樺健康体操

第1・3水

白樺ふれあい交流センター
(白樺台2-1-1)

※「要支援・要介護認定を受けている方」または、現在「短期集中予防サービス」「おたっしゃサービス」にご参加されている方の参加はご遠慮ください。

わかがえりレッスン って何するの？

釧路市では、教室や各種講座で、釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を行っています。自分のペースに合わせて行うことができます。

- ①「わ」 ははと笑ってはじめてましょう。 みんなで笑ってレッスンをスタートです。
- ②「か」 らだのびのびしなやかに 運動前にストレッチをして体をほぐします。
- ③「が」 んばれ脳の活性化 指体操やゲームで脳を刺激して、物忘れを予防します。
- ④「え」 っさほいさで筋力アップ しっかり体を動かして今ある筋力を維持し、転ばないための足腰づくりをします。
- ⑤「り」 らくすしてまた今度！ 最後に疲れを残さないように使った筋肉をほぐします。

《事業に関する問合せ》 市役所介護高齢課高齢福祉担当 TEL:23-5185