

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えりレッスンを行っています。お気軽にお越しください。

※「短期集中予防サービス」および「おたっしゃサービス」を利用されていない方が対象となります。

参加費無料、時間：10時～12時（一部除く）

西部地区

	せいかくそう 星鶴荘すみれの会	かい 第 1・3 金	星鶴荘 (星が浦北 3-1-35)
	おたのしけ 大楽毛わかがえる会	か〜い 第 2・4 月	大楽毛生活館 (大楽毛 4-8-7)
	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 鳥取ひまわりの会	かい 第 1・3 水	鳥取北会館 (鳥取北 4-10-16)

《問合せ》 西部地域包括支援センター ☎ 0154-55-2666

中部北地区

	みはらそうけんこうたいそう 美原荘健康体操サークル (午前 10 時～11 時半)	第 2 木	美原荘 (美原 4-3-1)
	ふみどのかっせいじゅく 文苑活性塾 ぶんぶん 午前・午後 (午前 10 時～12 時、午後 1 時～3 時)	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)	第 2・4 金	清風荘 (愛国西 3-26-1)

《問合せ》 中部北地域包括支援センター ☎ 0154-36-1233

中部南地区

	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)

《問合せ》 中部南地域包括支援センター ☎ 0154-24-1102

東部北地区



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 かぜ
春探の風サークル

第2・4木

緑風荘
(鶴ヶ岱3-1-40)

《問合せ》 東部北地域包括支援センター ☎ 0154-42-0600

東部南地区



ほうようきさらぎ かい
望洋如月チャレンジ会 午前・午後
(午前10時～12時、午後1時～3時)

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)



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)

《問合せ》 東部南地域包括支援センター ☎ 0154-42-8222

※参加人数や会場の都合上、現在、募集を停止している場合があります。お近くの教室を紹介しますので、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。

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。



こちらを読み込むと
「わかがえりレッスン」の様子を
ご覧いただけます！

- ①「わ」 ははと笑ってはじめましょう。 みんなで笑ってレッスンをスタート！
- 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！
- 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」 らっくすしてまた今度！ 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係 ☎ 0154-23-5185

