

令和7年度
上半期
＜4月開講＞

参加者募集

【対象】 概ね65歳以上の方
(介護認定を受けている方や
持病により主治医から運動
を止められている方は参加
できません)

今年度は
モルックに挑戦!

本町地区「元気いきいき教室」

昨春リニューアルし、好評をいただきましたので、今年度も同様に開催します。
月2～3回開催しますので、ご自分のペースに合わせて、ぜひご参加ください。



棒を使ったストレッチの様子

【送迎について】 現在、送迎枠が満員の状態です。空きが出ましたら対応できますので、
ご希望に添えない場合もありますが、まずは、お気軽にお問合せください。

【会場】 複合施設ひだまり

【時間】 13時30分～15時

(施設工事等で会場が変更になる場合があります)

(13時～体調確認を行いますので余裕をもってお越しください)

【参加申込】 初回参加のみ事前登録が必要「保健福祉課 ☎66-2120」へお電話ください

開催日	主な内容	送迎	初回 〆切
4月	14(月) わかがえりレッスン&体力測定	あり	4/4 (金)
	21(月) わかがえりレッスン		
5月	12(月) わかがえりレッスン	あり	5/2 (金)
	19(月)	-	
	26(月)	あり	
6月	9(月) わかがえりレッスン	あり	5/30 (金)
	16(月)	-	
	23(月)	あり	

開催日	主な内容	送迎	初回 〆切
7月	7(月) わかがえりレッスン	あり	6/27 (金)
	14(月)	-	
	28(月)	あり	
8月	4(月) わかがえりレッスン	あり	7/25 (金)
	18(月)	-	
	25(月)	あり	
9月	1(月) わかがえりレッスン	あり	-
	8(月) 上半期 モルック大会!		

わかがえりレッスンの内容

転倒を防ぐ筋トレ、口腔トレーニング、手指をつかった
脳活性化ゲームなど、総合的に介護予防に取り組みます

- 《前半》・頭の体操、健口体操、ストレッチ体操
- ・筋トレ(個々の体力に合わせて、棒やボール、
バランスパッド、ウエイトなどを使用します)
- 《後半》・ミニモルック練習
- ・指体操や脳活性化ゲーム

9/8(月)モルック大会開催!

忘れん脳トレの内容

認知症予防の脳トレは、ひとりでする
よりも、みんなでするほうが効果的!

- 《前半》脳の血流量を上げよう!
- ・ストレッチ体操
 - ・有酸素運動(5～15分)
- 《後半》脳機能を鍛えよう!
- ・おしゃべりタイム
 - ・アクティビティいろいろ

阿寒湖温泉地区「元気いきいき教室」

【会場】阿寒湖まりむ館

【時間】13時30分～15時

(13時10分～体調確認)

【主要内容】わかがえりレッスン

ポッチャ練習

【参加申込】初回参加のみ事前登録が必要

【送迎について】申込時にご相談ください



開催日		送迎	初回参加 申込〆切
4月	16(水)	あり	開催日の 10日前
5月	7(水)		
6月	11(水)		
7月	9(水)		
8月	6(水)		
9月	3(水)		

上半期最終日は
ポッチャ戦と茶話会♥

布伏内地区「元気会」

【会場】布伏内コミュニティセンター

【時間】13時30分～15時

(13時10分～体調確認)

【主要内容】

わかがえりレッスン

脳トレいろいろ



開催日					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
10(木)	8(木)	5(木)	3(木)	7(木)	4(木)

体力・足指力測定会

脳予告の健康度テスト

ご自分の体力レベルを確認してみませんか？

【測定項目】

握力、片脚立ち時間、足指力

5分歩行時間（通常・最大）

椅子立ち上がり歩行時間、筋肉レベル

認知症を発症するずっと以前に低下しやすい脳機能の状態を「ファイブ・コグ検査」で測り、認知症予防のために効果的な脳トレや日常生活の工夫について学びます。
詳細は、センター通信等でお知らせします。

開催日	会場・時間	
4月	14(月)	【会場】複合施設ひだまり 【時間】(午前)10時～11時半 (午後)教室中に実施
	16(水)	【会場】阿寒湖まりむ館 【時間】13時30分～15時

開催日	内容	会場
6月	16(月) ファイブ・コグ検査	複合施設 ひだまり
	23(月) 結果説明 脳トレ体験	
8月	27(水) ファイブ・コグ検査 結果説明 脳トレ体験	阿寒湖 まりむ館

【申込・問合せ先】釧路市阿寒町行政センター保健福祉課
電話66-2120 (担当) 笠井・渡邊