

令和8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)

今年度も
モルックでスタート!

本町地区「元気いきいき教室」

月2～3回開催し、2種類のプログラムを実施していますので、ご自分のペースに合わせて、ぜひご参加ください。毎回ではありませんが、送迎の用意もあります。



棒を使ったストレッチの様子

【送迎について】 会場が遠くて歩いて行けない、自家用車を手放したあと交通手段がない…などの理由で通うのが大変な方には、送迎の相談に応じています。送迎範囲・送迎枠には限りがあるため、ご希望に添えない場合もありますが、まずは、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 (13時～体調確認を行います)

【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 ×切
4月	13(月) わかがえりレッスン	あり	4/3 (金)
	20(月) & 体力測定		
5月	11(月) わかがえりレッスン	あり	5/8 (金)
	18(月)	-	
	25(月) 忘れん脳トレ	あり	
6月	1(月) わかがえりレッスン	あり	6/5 (金)
	15(月)	-	
	22(月) 忘れん脳トレ	あり	

開催日	主な内容	送迎	初回 ×切
7月	6(月) わかがえりレッスン	あり	6/26 (金)
	13(月)	-	
8月	27(月) 忘れん脳トレ	あり	7/24 (金)
	3(月) わかがえりレッスン	あり	
	24(月)	-	
9月	31(月) 忘れん脳トレ	あり	-
	7(月) わかがえりレッスン	あり	
	14(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

9/14(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	8(水)	あり	開催日の 概ね10日ほど 前までに お申込みください
5月	13(水)		
6月	3(水)		
7月	1(水)		
8月	5(水)		
9月	2(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
9(木)	14(木)	4(木)	2(木)	6(木)	3(木)

事前にお電話ください

体力・足指力測定会

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、椅子立上り歩行(TUG)

5分歩行時間(通常・最大)、足指力

椅子立上り5回(CS-5)、筋肉レベル

予告

脳の健康度テスト

認知症には、発症するずっと以前に低下しやすい脳機能があることがわかっています。

「ファイブ・コグ検査」で現在の脳機能の状態を確認し、認知症予防のために自分にとって効果的な脳トレや日常生活の工夫を学びます。

開催日	時間	会場	
4月	13(月) 20(月)	(午前) 10時～11時半 (午後) 教室と合同実施	複合施設 ひだまり
	8(水)	13時30分 ～15時	

開催日	内容	会場
6月	ファイブ・コグ検査	複合施設 ひだまり
	結果説明 脳トレ体験	
7月	22(水)	阿寒湖 まりむ館
	29(水)	

【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) 田中・渡邊