

令和6年度
下半期
10月～3月

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)

本町地区「元気いきいき教室」

下半期も
やります！

今年4月にリニューアルし、上半期を好評に終えましたので、下半期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。

【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集まりに参加できなくなった…などの理由で通うのが大変な方には、送迎の相談に応じます。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）

【参加申込】初回参加のみ事前登録が必要です

「保健福祉課 ☎66-2120」へお電話ください



開催日		主な内容	送迎	初回参加 申込〆切
10月	7(月)	わかがえりレッスン	あり	10/1 (火)
	21(月)		-	
	28(月)	忘れん脳トレ	あり	
11月	11(月)	わかがえりレッスン	あり	開催日の 1週間前
	18(月)		-	
	25(月)	忘れん脳トレ	あり	
12月	9(月)	わかがえりレッスン	あり	開催日の 1週間前
	16(月)		あり	
	23(月)	忘れん脳トレ	あり	

開催日		主な内容	送迎	初回参加 申込〆切
1月	20(月)	わかがえりレッスン	あり	開催日の 1週間前
	27(月)	忘れん脳トレ	あり	
2月	3(月)	わかがえりレッスン	あり	開催日の 1週間前
	17(月)	忘れん脳トレ	あり	
3月	3(月)	わかがえりレッスン	あり	-
	10(月)	《下半期》 ボッチャ大会!!	あり	

わかがえりレッスンの内容

転倒を防ぐ筋トレのほか、口腔トレーニング、手指をつかった脳活性化ゲームなど、総合的に楽しく介護予防に取り組めます

《前半》

- ・頭の体操、健口体操、ストレッチ
- ・筋トレ（個々の体力/体調に合わせて、棒やボール、
バランスパッド、ウエイトなどを使用します）
- ・指体操や脳活性化ゲーム

《後半》ボッチャ練習

3/10(月) ボッチャ大会開催！

忘れん脳トレの内容

脳トレは、ひとりでやるよりも、
みんなで取り組むほうが効果的♪

《前半》

- ・脳の血流量を上げる
ストレッチ
有酸素運動（5～15分）

《後半》

- ・おしゃべりタイム
- ・脳機能を鍛える
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」

下半期は「モルック(ミニ)」に挑戦します！
ぜひご参加ください。

【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)

【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

【送迎について】申込時にご相談ください

開催日		主な内容	送迎	初回参加 申込×切
10月	2(水)	わかがえりレッスン モルック練習	あり	開催日の 1週間前 までに、 お電話 ください。
11月	6(水)			
12月	4(水)			
1月	8(水)			
2月	12(水)	《下半期》 モルック大会!!		
3月	5(水)			

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)

【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

【主な内容】

わかがえりレッスン



開催日					
10月	11月	12月	1月	2月	3月
3(木)	7(木)	5(木)	9(木)	6(木)	6(木)

予告

市民介護予防普及講座



冬期間を健康に過ごしていただく
ための内容を予定しています。



脳の健康度テスト

「ファイブ・コグ検査」で認知症になる前に
低下しやすい脳機能を知り、効果的な脳トレ
や日常生活の工夫について学びます。

(2日目の結果説明のあとは、元気いきいき
教室で忘れん脳トレ体験もできます)

過去に参加されて
1年以上経過されている方は
ぜひこの機会に
ご利用ください

開催日		内容	会場
11月	18(月)	ファイブ・コグ検査	複合施設 ひだまり
	25(月)	結果説明	

【申込・問合先】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