



# 「介護予防教室」の参加者を募集します

## いきいきふれあい教室

**内 容** 高齢者の介護予防や閉じこもり予防を目的とした教室で、運動機能や口腔機能の向上、栄養改善などの介護予防に向けた学習等を行い、在宅生活の継続を支援します。また、季節行事や記念に残る作品作りなど、楽しみながら活動できる内容としています。

**対 象 者** 65歳以上の町民の方で、介護予防と閉じこもり予防を目的としたいいきいきふれあい教室の趣旨を理解して参加していただける方

**定 員** 約50名

**開催期間** 令和3年4月～令和4年3月

**開催曜日** 月1回 火曜日または水曜日（午前11時～午後2時30分）

**開催場所** 主に、かるな和順（送迎あり）

**費 用** 1回500円（昼食を希望される方は別途500円）



## 地域まるごと元気アッププログラム運動教室

**内 容** 基礎体力に合った運動プログラムに楽しく参加することで、体力や筋力の向上を図ることができます。

- Aクラス : いすに座ったままできる軽い体操
- Bクラス : 体重を支え、バランスを保つための軽い運動
- Cクラス : 屋内等でのウォーキングやニュースポーツ
- 混合1クラス : Aクラス～Cクラス
- 混合2クラス : Aクラス～Cクラス

**対 象 者** 65歳以上の町民の方

**定 員** 各クラス20名程度

**開催期間** 令和3年4月～令和4年3月

**開催曜日** ●毎週金曜日 Aクラス：午前10時30分～11時30分  
Bクラス：午後1時～2時  
Cクラス：午後2時30分～3時30分  
●毎週水曜日 混合1クラス：午前10時30分～11時30分  
混合2クラス：午後1時30分～2時30分

**開催場所** A・B・C・混合2クラス：中央公民館  
混合1クラス : 福祉センター

**費 用** 1か月500円

## よいちニコニコ広場

**内 容** 椅子に座ったまま自分の体力に合わせて参加できるゴムバンド体操で、体力や筋力の向上を図ります。また、創作活動・脳を活性化するトレーニングなどで、認知機能の維持向上を図ります。

**対 象 者** 65歳以上の町民の方

**定 員** 20名程度  
(2グループ・各10名程度)

**開催期間** 令和3年4月～令和4年3月

**開催曜日** 毎週木曜日  
●第1グループ  
午前9時～10時15分  
●第2グループ  
午前10時45分～12時

**開催場所** 中央公民館

**費 用** 1回100円

※プールウォーキング教室については温水プールが閉鎖となりますので、令和3年度以降当面の間実施の予定はありません。

### 介護予防教室参加者申込み

介護予防教室の主催は町ですが、申込みは、役場のほかに次の場所でも申込みできます。  
 申込方法：申請書に必要事項を記入のうえ、申込みください。（郵送、FAXでの申込可）  
 申込期日：4月20日（火）まで ※各教室に空きがある場合は期日後も随時受付します。

問合せ・申込み  
申込書設置場所

役場 保険課 介護保険グループ ☎21-2119 FAX 21-2144  
 地域包括支援センター（余市イオン内）☎48-6015  
 在宅介護支援センター（かるな和順内）☎22-3115

## 余市町LINE公式アカウント

ソーシャルネットワーキングサービス「LINE」の公式アカウントを活用し、災害時の緊急情報や防災情報などを発信しています。是非、ご活用ください！



こち  
ちか  
ら  
読  
み  
取  
り  
く  
だ  
さ  
い

問合せ 地域協働推進課 広報広聴グループ  
☎21-2142