

65歳以上の清水町民のみなさまへ

令和2年度 介護予防運動教室

いきいき教室 のご案内

町では、日ごろの運動不足解消・介護予防・認知症予防のために、65歳以上のすべての町民の方を対象に介護予防運動教室「いきいき教室」を開催しています。

今までの登録者は170名を超え、毎回楽しく行っています。

4月からは皆様がより参加しやすいように、**新たなプログラム**が加わりました。

いつでも好きな時に気軽に参加いただける教室ですので、ご家族ご友人などお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

いきいきストレッチ

毎週**月曜日**

保健福祉センター 13:30~15:00

今までのいきいき教室です。

椅子に座って行う体操やマットを使ったストレッチなどの軽運動教室です。

いきいき音レク

毎週**金曜日**

御影公民館 10:00~11:30

ハーモニープラザ 13:30~15:00

新しく始まった音楽レクリエーション、略して“音(おん)レク”教室です。

通信カラオケを使って、簡単な踊りや歌で楽しみながら軽運動を行います。

たくさん運動、たくさんポイント!!



すでに登録済みの方は**新たに申し込み必要はありません。**

送迎に便利な**コミュニティバス**をご利用ください。

(コミバスのお問い合わせは役場企画課 62-2114 まで)



※裏面の参加申込書によりお申し込みください。

※記入の上、教室開催時にお持ちください。

(用紙が足りない場合は、コピーして使用するか、
在宅支援係にご連絡ください。)

すでに登録済みの方は
新たに申し込む必要はありません。

いきいき教室参加申込書及び誓約書

私は、下記に同意の上、いきいき教室に参加することを希望します。

- 当日の体調管理は自己責任とし、無理をせず参加します。
- スポーツ傷害保険等は必要に応じて自己で対応します。
- 万が一事故が生じた場合、町の故意又は過失である場合を除き、一切異議を申し立てません。

いきいき教室参加者

氏名	町内会名	生年月日
⑩		年 月 日
電話番号	かかりつけ病院	

緊急時の連絡先（実際に駆けつけてもらえる方）

氏名	本人との関係	電話番号
住所		

持ち物・注意事項など

1 持ってくるもの・用意するもの

- 動きやすい服装
- 飲み物
- タオル
- ハーモニーカード（カードを持っていない場合はその場で発行できます。）

2 注意事項

- 参加人数や参加者の運動レベルに応じて、教室を分けて行う場合があります。
- 当日の体調管理は自己責任となります。疲れたら無理せず休憩してください。
- スポーツ傷害保険等は任意加入です。加入する場合は各自で対応願います。

3 その他

- 緊急連絡先は、家族以外の方でも結構ですが、実際に現場に駆けつけてくれる方を記入してください。



お問い合わせ：役場保健福祉課在宅支援係 69-2233

令和2年度の開催予定です。

変更となる場合は、町お知らせ版などでお知らせします。

いきいきストレッチ

毎週月曜日

13:30~15:00

保健福祉センター

いきいき音レク

毎週金曜日

10:00~11:30

御影公民館

13:30~15:00

ハーモニープラザ

2020年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			