

一般介護予防

事業名		内容	対象	開催場所	開催日	備考
ふれあい講座		月1回、転倒予防・健康増進のための簡単な体操や、栄養指導、口腔ケア、季節に合った趣味活動等を行います。 利用料：1回1,200円～ 送迎・昼食付き	65歳以上で、介護保険の認定を受けていない人	ふれあいプラザ	各送迎地域により8グループに分け開催 午前10時～午後3時 ※申込登録が必要です	介護老人保険施設昌寿苑 Tel22-1234
昌林会 いきいき教室		転倒予防、健康増進のための簡単な体操や筋力トレーニングや趣味活動を行います。 1人1回 2,100円（月2回までは安来市の「運動器の機能向上支援事業」の対象となり、800円でご利用いただけます）送迎・昼食付き	65歳以上で、介護保険の認定を受けていない人	介護老人保険施設 昌寿苑	毎週土曜日 （第5土曜日を除く） 午前10時～午後3時 ※申込登録が必要です	介護老人保険施設 昌寿苑 Tel22-1234
健康増進教室 （パワーリハビリ）		理学療法士の指導により、ストレッチ、バランス運動、マシンを利用した筋力トレーニングと有酸素運動などの実技と介護予防についての学習を通して、生きがいや健康づくりを支援します。 同月内2回目まで1回200円～ （3回目以降は1回500円～）	65歳以上で、介護保険の認定を受けておられない方	ヘルスケアセンター アクティブ	月曜日～金曜日 ※ご予約が必要です	ヘルスケアセンターアクティブ Tel22-3523
いきいき健康教室		週1回、介護予防についての内容を取り入れた講義と運動などにより、運動機能を高めます。	65歳以上で、介護保険の認定を受けていない人	広瀬社会福祉センター 井尻老人福祉センター 安来市民体育館	毎週木曜日 13：30～15：30 毎週金曜日 9：30～11：30 毎週金曜日 13：30～15：30	安来レクリエーション協会 （担当：山根） Tel22-1433
地域型いきいき教室		ゴムバンドを使ったウエルビクス体操を中心とした運動を行います。	どなたでも	西谷交流センター 宇波交流センター 菅原交流センター 西比田交流センター 東比田交流センター 下山佐交流センター	木曜日 10：00～11：30 火曜日 9：30～11：00 第4火曜日 9：30～11：00 第2土曜日 20：00～21：00 火曜日(月2回) 20：00～21：00 水曜日(月2回) 10：00～11：30 金曜日(月2回) 10：00～11：30	各交流センターへ問い合わせ
安来市民体育館	リフレッシュスポーツ	隔週でビーチボール その他いろいろ	一般女性	安来市民体育館	毎週水曜日 9：30～11：30	
	出張スポーツ教室	レクリエーション的なスポーツから競技スポーツまで、誰もが楽しむことができるよう、さくら総合スポーツクラブスポーツ指導員、及び各競技部より講師が出張指導いたします。 健康運動指導士が、介護予防のためのロコモ体操や健康体操にも対応します。	8名以上のグループ（団体） ※要相談 （原則として安来市内のグループ）	※会場確保、会場使用料当 費用、参加者の募集、開催 当日の運営、スポーツ保険 加入（必要な場合）は申込 グループ（団体）でお願い します。		〈講師料〉 講師1名：2時間4,400円 （交通費込み） 〈申込・問合わせ〉 安来市民体育館（担当：池田） Tel23-1923
安来市スポーツ協会	備品貸し出し事業	1. カローリング（2セット） 2. キンボール（大）（中）（小） 3. グランド・ゴルフ 4. ユニバーサルホッケー 5. 体力テスト用具 6. タグベルト 7. シャッフルボード 8. ボッチャ（体験版） 9. ラダーゲッター 10. フリーブロー（安全吹き矢） 11. モルック				※申請書は安来市スポーツ協会HP 内にありますので、事務局（安来市 民体育館内）に申請をお願いします。