

令和6年度 介護予防教室 年間計画予定表



市HP

高齢者介護課では、フレイル・介護予防をすすめ、心も体もお元気な生活を送っていただくため 介護予防教室を開催しています。教室の申し込みは、教室の開催時期によって異なります。申し込み時期になりましたら、別途「広報あづみの」「市ホームページ」に掲載します。

教室名	開催時期	曜日・時間	開催場所	目的・内容	運動レベル
ステップアップ教室	5月から8月	火・午後	豊科	ストレッチやウォーキングを通じて体力や筋力の向上を目指します。	★★★
あづみの ピンキラ体操教室	6月から11月	月・午前	堀金	活動量計を活用し、毎日の運動や身体活動の成果を確認しながら、体力や筋力の向上を目指します。	★★★
頭と体の若返り！ はつらつ脳活教室	5月から9月	月・午前	スポーツ施設	楽しく運動をしながら認知症予防を目指します。市内全域をバスが巡回し、会場まで送迎します。	★
	10月から2月	月・午前	三郷		
らくらくチェアトレ 体操教室	6月から9月	水・午後	穂高	椅子に座ってできる筋トレやストレッチで足腰を鍛えます。	★★
	7月から10月	金・午後	三郷		
エンジョイシニア！ 実践おたっしや塾	6月から9月	水・午前	豊科	体操やウォーキングの他、栄養や薬の話、認知症予防等の講座を通じて、年齢を重ねても心身ともに元気で健やかな生活を送るための秘訣を学びます。	★
	5月から8月	木・午後	明科		
	9月から12月	火・午後	穂高		
	12月から2月	木・午後	堀金		
お口いきいきアップ 教室	9月から11月	水・午前	穂高	「汁物でむせる」「口が渴く」「固いものが食べにくい」等の口腔機能の改善方法や口腔清掃方法等口の健康について学びます。	—
	9月から11月	水・午後	明科		
	10月から12月	火・午後	豊科		
	10月から12月	金・午後	堀金		
	1月から3月	木・午後	穂高		
	1月から3月	金・午後	三郷		

- ・体操教室では、体操実技のほか、栄養や口腔のミニ講話、血圧測定などによる体調チェックを行います。
- ・運動レベルは体力や運動の継続状況によって分けています。
 - ★ 運動を始めたい、体力に自信のない人向け
 - ★★ 運動強度中程度、健康増進したい人向け
 - ★★★ 運動強度強め、筋力・体力の向上を目指したい人向け
- ・予告なく変更する場合があります。ご容赦ください。

- ・体操教室では、運動実技のほか、血圧測定などによる体調確認、お口の健康や栄養に関するミニ講話を行います。
- ・運動レベルは体力や運動の継続状況によって分けています。
 - ★ 運動を始めたい、体力に自信のない人向け
 - ★★ 運動強度中程度、健康増進したい人向け
 - ★★★ 運動強度強め、筋力・体力の向上を目指したい人向け
- ・医師から運動制限の指示のある人は、参加いただけません。 関節疾患がある人はご相談ください。
- ・お申込み希望に添えない場合がありますのでご了承ください。 地域で開催している通いの場をご紹介するなど、

フレイル・介護予防に関するお問合せ先

安曇野市役所 福祉部 高齢者介護課 介護予防担当

市役所 1階 12番窓口 電話0263-71-2474