

令和7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。

【体操教室】各教室全12回

教室名	開催時期	曜日・時間	開催場所	目的・内容	運動レベル	募集時期 (広報あづみの掲載月)
頭と体の若返り！ はつらつ脳活教室	5月から9月	月曜日 午前10:30~11:30	社協三郷支所	認知症予防の体操を行ったり、ミニ講話を聞きます。市内をバスが巡回し、会場まで送迎します。	★	4月号
エンジョイシニア！ 実践おたっしゃ塾	6月から9月	水曜日 午前10:00~11:30	NPOあんしん	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月号
	5月から8月	木曜日 午後13:30~15:00	社協明科支所			4月号
	8月から11月	火曜日 午後13:30~15:00	穂高公民館			7月号
	11月から2月	木曜日 午後13:30~15:00	堀金 総合福祉センター			10月号
あづみの ピンキラ体操教室	8月から1月	月曜日 10:00~11:30	ANCアリーナ	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。	★★★	7月号
らくらくチェアトレ 教室	6月から12月	金曜日 午後13:30~15:00	堀金公民館	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。	★★	5月号
	11月から3月	水曜日 午後13:30~15:00	明科公民館			10月号

【口腔機能向上教室】各教室全6回

教室名	開催時期	曜日・時間	開催場所	目的・内容	運動レベル	募集時期 (広報あづみの掲載月)
お口いきいきアップ 教室	8月から10月	月曜日 午後13:30~15:00	豊科保健センター	「汁物でむせる」「口が渇く」「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。	-	7月号
	9月から11月	木曜日 午後13:30~15:00	三郷公民館			
	9月から11月	金曜日 午後13:30~15:00	明科公民館			
	10月から12月	水曜日 午後13:30~15:00	穂高公民館			9月号
	1月から3月	金曜日 午後13:30~15:00	穂高公民館			11月号
	1月から3月	火曜日 午後13:30~15:00	堀金公民館			

・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しますなど、

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 包括支援担当

市役所 1階 12番窓口 電話0263-71-2474