

はつらつ運動教室 リーダー養成講座(初級)

65歳以上の方を対象とした介護予防運動教室(はつらつ運動教室)の教室リーダー(運動指導者)を養成します。体を動かすことが好きな方、楽しく運動して健康になりたい方、ぜひご参加ください。運動指導未経験の方も参加できます。

日程 10月11日(金) 13時30分～16時30分 / 10月15日(火)・25日(金)、11月5日(火)・19日(火)、12月3日(火) 9時15分～11時45分 / 11月14日(木) 13時30分～16時 全7回

場所 鷺宮西コミュニティセンター(おおとり)

内容 講義・実技、運動指導実習等

講師 健康運動指導士等

対象 次の①②を満たす方

①市内のはつらつ運動教室会場で「はつらつリーダー」として週1回程度ボランティア活動できる方 ②初級講座修了後、養成講座(中級・平成26年3月ごろまで実施予定)を受講可能な方

定員 30人(超えた場合抽選)

費用 無料

持物 動きやすい服装・靴、5本指靴下、飲み物、ヨガマットまたはレジャーシート

申込期間 9月11日(水)～10月4日(金)

※消防署が実施する救命講習を各自で受講していただきませ(平成23年10月以降受講済みの方は免除)。

※現在開催している運動教室を事前に見学できます。ご希望の方はご相談ください。

申込方法・問合せ 直接または電話で、介護福祉課高齢者福祉係(内線3264)または各総合支所福祉課(荻蒲・内線150 / 栗橋・内線235 / 鷺宮・内線173)へ

元氣アップ体操教室

健康づくり・体力づくりを始めましょう。65歳以上の皆さんを応援する運動教室です。運動が苦手な方、体力に自信のない方も大歓迎です。

日程 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・22日・29日、12月6日・13日・20日・27日 各金曜日 全12回 13時30分～15時30分

場所 農業者トレーニングセンター

内容 体力測定、転倒予防講習、ストレッチ・筋力アップ体操、ウォーキング指導等

対象 65歳以上の市内在住者

で、介護保険法による要支援・要介護認定を受けていない方 ※現在、痛みがあり治療中の

方はご遠慮ください。
定員 40人(申込順)

費用 無料

持物 動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル、上履き、飲み物

申込開始 9月11日(水)

申込方法・問合せ 直接または電話で、荻蒲総合支所福祉課(内線150)へ

介護力アップ講座

◆①高齢者福祉制度とサービス
日時 10月3日(木) 14時～15時30分

場所 ふれあいセンター久喜 2階視聴覚室

講師 得能和代さん(久喜市社会福祉協議会社会福祉士)、介護福祉課職員

◆②介護者のこころの健康
日時 10月8日(火) 14時～15時30分

場所 鷺宮西コミュニティセンター(おおとり) ボランティアアビュールームB

講師 丸山広子さん(久喜市社会福祉協議会社会福祉士)

◆③高齢者の病気、心理の理解
日時 10月10日(木) 14時～15時30分

場所 鷺宮西コミュニティセンター(おおとり) ボランティアアビュールームB

講師 澤妙子さん(久喜市社会福祉協議会看護士)

◆④家庭でできるリハビリ
日時 10月17日(木) 14時～15時30分

場所 ふれあいセンター久喜 1階機能訓練室

講師 成田英世さん(デイサービスCORE理学療法士)

◆⑤お口の健康
日時 10月24日(木) 14時～15時30分

場所 ふれあいセンター久喜 3階会議室1

講師 高井寛さん(市役所通り歯科医院歯科医師)

◆⑥飲み込みやすい食事
日時 10月31日(木) 14時～16時

場所 鷺宮西コミュニティセンター(おおとり) 調理室

講師 神谷千明さん(特別養護老人ホーム恒寿苑管理栄養士)

持物 エプロン、三角きん、ふきん

【1～6共通】

対象 市内在住で、現在介護をしている方および介護に関心のある方

定員 各20人(申込順)

費用 無料

申込開始 9月10日(火)

申込み・問合せ 久喜市社会福祉協議会事務局 ☎23・2526

※この講座は久喜市社会福祉協議会が市から委託を受け実施します。