

◆介護予防3か月教室「少人数制教室」◆

教室名	日時(全12回)		対 象	定員 (抽せん)	費用	内 容
メンズごはん	1月4日から3月22日の毎週金曜日	午後1時半～3時半	65歳以上の男性市民で、自分で通所・体調管理ができる方	6人	1500円	料理に関する知識を深め、バランス良く食事を取ることを促す
みんなで楽しくカーレット	1月7日から3月25日の毎週月曜日	午前10時～11時40分	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができる方	10人	1800円	卓上版のカーリング。カーリングに似たゲーム性によって、楽しみながら認知症を予防し、外出の機会を増やす
男のストレッチマシン火曜午後	1月8日から3月26日の毎週火曜日	午後2時～3時20分	65歳以上の男性市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方	各5人	各 2400円	ストレッチマシンを使って筋肉の柔軟性を高め、関節可動域をアップさせ、身体能力の向上を図る
男のストレッチマシン木曜午後	1月10日から3月28日の毎週木曜日					
初めての絵手紙		午前10時～正午	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができる方	6人		絵手紙を描き、集中力のアップを図り、脳の活性化を促す