

『介護状態にならないための予防教室 ～体力測定と筋力トレーニング～』

今回開催する予防教室では、体力測定と理学療法士による筋力トレーニングを実施します。全国的にさまざまな現場で取り入れられているポピュラーな体力測定方法（運動器の機能向上）を用いて、握力や膝で蹴り上げる力、またはバランス能力など、普段の生活行動に関わる身体能力を知ることができます。ご自分の体力を知り、トレーニングすることで、老化の予防につなげましょう。

日時・場所▶8月28日(金) 午前10時30分～正午 恵みの湯 2階休憩室

参加条件▶市内在住の65歳以上の人

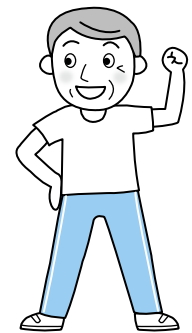
参加費▶300円(恵みの湯入館料を含む)※参加後に恵みの湯での入浴や休憩施設をご利用いただけます。「温泉施設の熟年特別割引券」はご利用できません。

持ち物▶タオル、飲み物、上履き用の靴

定員▶先着20人

申込期間▶8月10日(月)～25日(火)

申込み・問合せ▶[困介護高齢課地域包括支援センター](#) (☎内線1189)



筋力強化は
マイペースで!

『介護予防サポーター養成研修会』

地域で自主的に介護予防の取り組みを行おうとする人や、市の介護予防事業にボランティアとして活動していただける人を対象に、介護予防に関する知識や技術を身につけていただくため、介護予防サポーター養成研修会を開催いたします。4日間の全日程に参加された人には、修了証をお渡しいたします。なお、初級のみ参加も可能です。

日程▶初級 一般高齢者向け「介護予防の基礎知識」：9月9日(水)

中級 地域活動希望者向け「介護予防全般の知識」：9月14日(月)、25日(金)、10月1日(木)

時間▶午後1時30分～4時30分

場所▶市役所3階305会議室

対象▶地域でサポーターとして活動できる人

定員▶先着40人

実施▶高崎・安中地域リハビリテーション広域支援センター・安中市

申込期間▶8月10日(月)～28日(金)

申込み・問合せ▶[困介護高齢課地域包括支援センター](#) (☎内線1189)



「さわやかぴんしゃんクラブ (愛称)」に参加してみませんか？

市では、JA(碓氷安中農業協同組合)に委託し「安中市生きがい対応型デイサービス(正式名)」を実施しています。

介護予防講座、レクリエーション活動、創作活動などを通して、同年代の皆さんとともに楽しい時間を過ごしていただいています。まだご参加されていない人や男性の皆さんも、大歓迎ですのでぜひご参加ください。

●実施場所

安中	中宿公民館、下野尻公会堂、小間公会堂、安中公民館、JA旧安中支所、古屋公会堂、小俣公会堂
原市	原市1区住民センター、原市公民館、杉名公民館、嶺公会堂、原市6区集会所、原市7区公会堂、築瀬公会堂
磯部	大竹住民センター、磯部宮本公民館、磯部公民館、温泉会館、上磯部公会堂
東横野	東横野公民館、東・下宿住民センター、鰻橋住民センター、前小峰公会堂
岩野谷	岩野谷公民館、東野殿公会堂、大谷上組公会堂、長坂公民館、水境6区公会堂
板鼻	板鼻公民館
秋間	秋間公民館、秋間八幡公会堂
後閑	後閑1区公会堂、下後閑西集会所、後閑公民館、旧上後閑小体育館
松井田	勤労者会館、ゆうあい館、JA西部支所
白井	平住民センター、小竹公民館、梨の木公民館、横川東住民センター
坂本	原生活改善センター、入牧生きがいセンター、坂本公民館
西横野	西横野定住センター、上人見公会堂、八城西住民センター、行田公会堂、大王寺公会堂
九十九	小日向ふれあいセンター、下増田集会所、下高梨子公民館
細野	細野ふるさとセンター、土塩住民センター、新井住民センター、細野11区多目的集会所



※詳しい日程や申し込みについては、JA福祉センター(☎380-1102)にお問い合わせください。