



【申込受付中】元気アップ教室で自分に合った介護予防をしませんか

問合せ／高齢福祉課地域包括支援担当

年齢を重ねても生き生きと自分らしく暮らしていくため、介護を予防する教室です。
自分に合った教室を選び、家族・友人お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

対 市内在住の 65 歳以上 **費** 無料 (材料費などは実費) **定** 各 20 人程度



教室名	内容	日時	場所・申込先
シニア貯筋塾 (冬の間に筋肉貯筋!)	椅子を使って行う・立って行う・寝ながら行う貯筋運動、脳トレーニング	日 11/10 (木)、12/1 (木)、1/19 (木)、 2/9 (木)、3/2 (木) 時 10 時～11 時 30 分	場 中部コミセン 申 合資会社 TSI タキザワジム ☎ 090-9428-6669
結いのきの 元気アップ教室	楽しい体操教室、楽しいレコード鑑賞	日 11/15 (火)、12/20 (火)、1/17 (火)、 2/21 (火)、3/14 (火) 時 10 時 30 分～12 時	場 申 グループリビング COCO 結いの き花沢 2 号館協同センター (花 沢町 2686-3) ☎ 27-1228
ジル Gill 米沢シニアコース	元気に過ごすためのトレーニング、閉じこもり・うつと二次的な弊害、役割と生きがい が介護予防に与える重要性	日 11/16 (水)、12/21 (水)、1/18 (水)、 2/15 (水)、3/15 (水) 時 14 時～15 時 30 分	場 申 ホットヨガ & メディカル フィットネス Gill 米沢 (駅前 1 丁 目 1-110) ☎ 40-0680
健康へ! ホップ・ステッ プ・ジャンプ!	簡単ストレッチとお腹引き締め運動、チューブやマシンを使った貯筋運動、脳トレーニングなど	日 11/17 (木)、12/8 (木)、1/12 (木)、 2/9 (木)、3/9 (木) 時 13 時 30 分～15 時	場 申 (株)スポーツクラブジャンプ (金 池 7 丁目 6-11) ☎ 22-7373
米沢一受けたい授業	人生 100 年計画 (筋トレ、体力測定など)	日 11/19 (土)、12/17 (土)、1/21 (土)、 2/18 (土)、3/18 (土) 時 10 時～11 時 30 分	場 申 マイウェイデイサービス (松が 岬 1 丁目 1-26) ☎ 40-1512
Let's 食べ活! Class 米沢	お手軽レシピで簡単クッキング (間食で栄養補給、おいしい減塩メニュー) など	日 11/21 (月)、12/19 (月)、1/23 (月)、 2/20 (月)、3/20 (月) 時 9 時 30 分～11 時	場 北部コミセン 申 アイン薬局三友堂病院前店 ☎ 21-3646
歌って健康 ♪ 心と体! 音楽療法で介護予防	懐メロを歌う、季節の音楽にふれる、口体操、フレイル予防など	日 11/22 (火)、12/20 (火)、1/24 (火)、 2/21 (火)、3/14 (火) 時 10 時～11 時 30 分	場 置賜総合文化センター 申 ドルチェ音楽教室 ☎ 21-1265 (受 付 9 時～14 時、19 時～21 時)
わかわか 若々クラブ	腰痛・肩こり・膝痛を予防する運動、陶芸 (12/15 (木) 費 500 円) など	日 11/24 (木)、12/15 (木)、1/26 (木)、 2/16 (木)、3/23 (木) 時 14 時～15 時 30 分	場 申 公園丸の内ケアセンター (丸の 内 2 丁目 3-3) 地域ケアセンター 東陽館 ☎ 37-8181
郷の健康塾	演歌に合わせた健康体操、クリスマスを彩るテーブルフラワー作り、簡単調理など	日 11/25 (金)、12/9 (金)、1/13 (金)、 2/10 (金)、3/10 (金) 時 10 時～11 時 30 分	場 万世コミセン 申 社会福祉法人 敬友会おいたまの郷 ☎ 36-0363
シニアクラブの活動	花、アロマ、軽い体操、交通安全教室など (12/16 (金)、 1/13 (金)、2/24 (金)は 費 500 円)	日 11/25 (金)、12/16 (金)、1/13 (金)、 2/24 (金)、3/24 (金) 時 10 時 15 分～11 時 45 分	場 すこやかセンター 申 (株)井上自動車 ☎ 23-7539
キネシオロジーサロン Silky・8 「氣めぐり教室」	認知症予防～脳と心と身体の活性化「14 筋体操」	日 11/28 (月)、12/26 (月)、1/24 (火)、 2/28 (火)、3/22 (水) 時 10 時～11 時 30 分	場 中部コミセン 申 キネシオロジーサロン Silky・8「氣 めぐり教室」 ☎ 090-9742-6599
認知症予防 「音楽の処方箋」	認知症予防ミニ講座と和太鼓エクサドン講座	日 11/30 (水)、12/14 (水)、1/11 (水)、 2/15 (水)、3/16 (木) 時 10 時～11 時 30 分	場 中部コミセン 申 (株)tree ☎ 21-6350

※発熱、体調がすぐれない、風邪症状などがある場合は参加を控えてください。教室参加時はマスクを着用し、手指の消毒をお願いします。