

高齢者向け教室

・介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方が対象の教室です。
・介護予防・認知症予防・フレイル予防等を目的として市内の各所で行っています。

- ・申し込みは、前期は3月、後期は9月に広報にて募集をしています。
- ・実施期間は、前期4月～9月、後期10月～3月
- ・参加費は無料です。

※教室への参加は、いずれかの1会場のみとします。**両教室の重複申し込みはできません。**

① 楽しく健康づくり教室

内容：転倒予防のための体操や認知症予防のための講座を行います。

講師：社会福祉法人サン・ビジョン理学療法士および作業療法士

会場	実施日時		定員
第2 サンライフ江南 (地域交流スペース)	第2・4 水曜日	9:30～10:30	各 15 人
ジョイフル布袋 (地域交流室)	第1・3 水曜日		

② 足腰弱らん教室

内容：腰痛・肩こり・膝痛・筋力低下を予防すると共に、一緒に運動する仲間を作ることができます。

講師：ちいきのせんせい等

会 場	実施日時		定員
宮田学供（集会室）	毎週月曜日	9:30～10:30	40 人
布袋南学供（集会室）	毎週月曜日	13:00～14:00	25 人
草井学供（集会室）	毎週火曜日	11:00～12:00	25 人
布袋ふれあい会館（競技場）	第1・2・4・5 水曜日	9:30～10:30	60 人
江南市武道館（柔道場）	毎週木曜日	13:30～14:30	80 人
Home&nico ホール（展示室または和室）	毎週木曜日	9:30～10:30	20 人
すいとぴあ江南（大広間 A、B）	毎週金曜日	9:10～10:10	40 人