リフレッシュ体操教室

リフレッシュ体操教室

*令和６年度*

１．対象者：越生町在住のおおむね60歳以上の方

２．会場・対象地区・曜日・時間

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 会場 | 対象地区 | 曜日 | 時間 |
| やまぶき公民館 | 越生東１・越生東２・如意・しらさぎ・如意東・鹿下・大谷・古池・西和田・黒岩・河原・新宿・上町・仲町・本町・上台 | 第１～４木曜日 | 午後１時３０分から午後２時３０分 |
| 地域交流センター | 上野１・上野２・唐沢・上野東 | 第１・２木曜日 | 午後１時３０分から午後２時３０分 |
| 梅園コミュニティ館 | 津久根・小杉・麦原・上谷・成瀬・堂山・龍ケ谷・大満・黒山 | 第１・３水曜日 | 午前１０時から午前１１時 |

※上記の表以外に、専門職の先生による講話（栄養・口腔についてなど）を実施します。曜日が変動していますので、詳しい日程は下記の連絡先までお問い合わせください。

３．注意点

　・対象地区以外の方の参加はできません。

　・自宅で血圧測定、検温を実施してください。

　・体調が悪い場合は、参加しないでください。

　・申し込みはありません。直接、会場に起こしください。

４．持ち物：体育館シューズ・飲み物・タオル・筆記用具

越生町マスコット

「うめりん」

＊お問い合わせ＊

越生町地域包括支援センター

２９２－５５０５

次のページも

ご覧ください

リフレッシュ体操教室で幅広い知識を得るために！

専門職の講話を実施します。お気軽にご参加ください。

※地区のしばりはありません。

〈フレイル講話＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日程 | ５月２７日（月） | 10月７日（月） |
| 会場 | やまぶき公民館 |
| 時間 | 午後１時から２時３０分 |

対象：６５歳以上の方・リフレッシュ体操教室の参加者の方

講師：女子栄養大学　金子嘉徳氏

＜お楽しみ測定会＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日程 | ５月９日（木） | 11月１４日（木） |
| 会場 | 地域交流センター |
| 時間 | 午後１時３０分から３時 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日程 | ５月１５日（水） | 11月６日（水） |
| 会場 | 梅園コミュニティ館 |
| 時間 | 午前１０時から１１時３０分 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日程 | ５月２３日（木） | 11月２１日（木） |
| 会場 | やまぶき公民館 |
| 時間 | 午後１時３０分から３時 |

対象：６５歳以上の方・リフレッシュ体操教室の参加者の方

内容：握力測定・開眼片足立ち測定・３０秒立ち上がり測定・TUG測定・日常で役に立つ運動の紹介など

講師：霞ヶ関南病院　理学療法士

※できるだけ対象の地区でご参加ください。都合のつかない方は、他の会場でも参加可能です。

＜栄養講話＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日程 | ９月2４日（火） | 令和7年３月１１日（火） |
| 会場 | 中央公民館　集会室 |
| 時間 | 午後１時３０分から３時 |

対象：６５歳以上の方・リフレッシュ体操教室の参加者の方

講師：管理栄養士　小田島京子氏

＜口腔講話＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日程 | ７月１９日（金） | 令和7年１月 |
| 会場 | 中央公民館　集会室 |
| 時間 | 午後１時３０分から３時 |

対象：６５歳以上の方・リフレッシュ体操教室の参加者の方

講師：歯科衛生士

＜薬講話＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日程 | ７月 | 令和7年2月 |
| 会場 | 中央公民館　集会室（予定） |
| 時間 | 午後１時３０分から３時 |

対象：６５歳以上の方・リフレッシュ体操教室の参加者の方

講師：薬剤師

お知り合いやご近所の方などお誘いあわせのうえ、ご参加ください。