

# 介護予防 (地域型・膝痛腰痛予防教室)



問い合わせ 北谷町福祉課 高齢者福祉係 098-936-1234 (内線: 2133)

- 北谷町在住の65歳以上の方が対象です。  
(その他の参加資格要件についてはお問合せください。)
- ご参加は直接ご希望の教室へお越しください。
- 必要な方には送迎があります。(要申請)

からだを動かしたい

名 称	活動場所	開催日	時 間
貯筋クラブ	上勢区 公民館	毎週月曜日	09:30~11:30
	桃原区 公民館		
	宮城区 公民館	毎週月曜日	14:00~16:00
	北前区 公民館	毎週火曜日	09:30~11:30
	謝苅 集会所		
	砂辺区 公民館	毎週水曜日	09:30~11:30
	桑江区 公民館		
	美浜区 公民館		
	宇地原区 公民館	毎週木曜日	09:30~11:30
	北玉区 公民館		
	謝苅区 公民館	毎週木曜日	14:00~16:00
	男の貯金クラブ	栄口区 公民館	毎週金曜日
玉上 集会所			
男の貯金クラブ	保健相談センター	毎週火曜日	14:00~16:00
	老人福祉センター	毎週木曜日	

## メモ

---



---



---



---



---

# 介護予防 (北谷町一般介護予防事業)

問い合わせ 北谷町福祉課 高齢者福祉係 098-936-1234 (内線: 2133)

- 北谷町在住の65歳以上の方が対象です。  
(その他の参加資格要件についてはお問合せください。)
- 必要な方には送迎があります。(要申請)

からだを動かしたい

名 称	活動場所	内容など
操体教室	保健相談センター (1階機能訓練室)	日 時：毎週月曜日 10:00~11:30 内容等：自立申請を整えるための運動です。 (運動強度：弱め)
膝痛・腰痛予防教室	保健相談センター (1階機能訓練室)	日 時：毎週木曜日 09:00~11:30 内容等：マシーンを使った運動や、 ご自宅でできる運動を指導します。 (運動強度：強め)
筋力向上トレーニング (各施設最大7名予定)	町内事業所	日 時：開催時期については お問合せください。 内 容：体力測定、マシンを使用した運動 及び自宅でできる運動。
水中トレーニング教室 (先着20名)	町内事業所	日 時：開催時期については お問合せください。 内容等：体力測定、プールを使用した運動 及び自宅でできる運動。
がんじゅうたいがく 願寿大学	北谷町保健 相談センター	日 時：開催時期については お問合せください。 内 容：健康講話、マシントレーニング、 体操など
通所型サービス A事業		日 時：毎週水曜日(週1回) 内 容：レクレーション、 マシントレーニング、 リラクゼーション
訪問型サービス C事業	参加者自宅	日 時：通年(週1回 3か月~6か月程度) 内 容：参加者の心身機能にあったサービス を提供