

介護予防事業（地域型膝痛・腰痛予防教室）

お問い合わせ：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い合わせください）
- ・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）

名 称	開 催 日	時 間	活 動 場 所
貯筋クラブ	毎週月曜日	9:30～11:30	上勢区 公民館
			桃原区 公民館
	毎週月曜日	14:00～16:00	宮城区 公民館
	毎週火曜日	9:30～11:30	北前区 公民館
			謝苅 集会所
	毎週水曜日	9:30～11:30	砂辺区 公民館
			桑江区 公民館
			美浜区 公民館
	毎週木曜日	9:30～11:30	宇地原区 公民館
			北玉区 公民館
男の貯筋クラブ	毎週木曜日	14:00～16:00	謝苅区 公民館
	毎週金曜日	9:30～11:30	栄口区 公民館
			玉上 集会所
	毎週火曜日	14:00～16:00	保健相談センター
	毎週木曜日		老人福祉センター

介護予防事業

お問い合わせ：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。
(各教室の参加資格要件についてはお問い合わせください)
- ・必要な方には送迎があります。(要申請)



名 称	活 動 場 所	内 容 等
ストレッチ教室	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:ストレッチを中心とした座ってできる運動を実施します。(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 9:30～11:30 内 容:理学療法士が立位体操やご自宅でできる運動を指導します。(運動強度:強め)
男の貯筋クラブ	保健相談センター (1階機能訓練室)	日 時:毎週火曜日 14:00～16:00
	老人福祉センター	日 時:毎週木曜日 14:00～16:00
筋力向上トレーニング教室 (定員各施設最大7名程度)	町内事業所	日 時:開催時期についてはお問い合わせください 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を実施します。
水中トレーニング教室 (定員20名)	町内事業所	日 時:開催時期についてはお問い合わせください 内 容:体力測定、プールを使用した運動及び自宅でできる運動を実施します。
がんじゅうだいがく 願寿大学	保健相談センター (1階機能訓練室)	日 時:開催時期についてはお問い合わせください 内 容:健康講話、マシントレーニング、運動療法を実施します。
通所型サービスA事業	保健相談センター (1階機能訓練室)	日 時:毎週水曜日 9:00～15:00 内 容:レクリエーション・マシントレーニング・リラクゼーション等を実施します。
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:専門スタッフが自宅へ訪問し参加者の心身状態に沿ったリハビリを行います。

みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳