

「介護予防リーダー養成講座」の受講者を募集します 地域で介護予防を始めませんか

介護予防のきっかけづくり

介護が必要になる原因の多くは、筋力や運動機能の低下による転倒や骨折から寝たきり状態になることだといわれています。予防のためには運動を行い、筋力を維持・増強することが重要ですが、「どんな運動をすればいいのかわからない」「一人ではなかなか続かない」という人も多いのではないのでしょうか。

一緒に運動をする仲間や近くに運動のできる場所があれば気軽に運動に取り組めます。

介護予防リーダーとは、自身が主体となって地域の仲間と運動を中心とした介護予防に取り組んでいただく人です。

元気で生き生きした地域をめざして

「介護予防リーダー養成講座」では、介護予防のための運動を中心とした取り組みを地域で実践するための知識や技術を手軽に習得できます。ぜひこの機会に介護予防を楽しく学びませんか。

地域で活動する介護予防リーダーの声
過去の受講者が、地域で元気に活躍しています！



笑いが絶えない
教室づくり
(高尾)

奥田 代子さん
高尾 佐江子さん
福田 民子さん

地域で行っているいきいきサロンに体操を取り入れたいと考えたことが受講のきっかけでした。

体を動かすことはとても良いことですが、一人で体操をしようとしてもなかなか続けることが難しいです。そこで、皆で集まれば楽しく運動に取り組める

と思い、4月から正式に介護予防教室を始めました。

教室では、楽しく運動に取り組めるように、プログラムを参考に参加者の様子を見ながら進めることを大切にしています。

これからも気軽に参加でき、笑いが絶えない教室にしていきたいと考えています。

介護予防リーダー養成講座と聞くと、少し荷が重く聞こえますが、まずは自分の健康のためと思つて気軽に参加してほしいと思います。

◆介護予防リーダー養成講座

基礎編・応用編の連続講座です。グループワークや、現在活動中のグループの視察見学(別日程)もあります。

10回以上出席した人には修了証を発行します。

【とき】

《基礎編》 7月30日、8月6日・20日、9月3日

《応用編》 9月10日、10月29日、11

月5日・12日・19日、12月3日・10日、1月7日・21日

※すべて月曜日の午後2時～4時

《内容》

《基礎編》 介護予防について・運動の理論と方法(実技あり)
《応用編》 運動の実践(ストレッチ体操・ボールやセラバンドを使った運動実技)・運動継続のポイントなど

【講師】

伊賀市文化会館 多目的室
伊賀市文化会館 多目的室

【対象者】 運動に関心があり、地域での自主グループの設立・運営に意欲のある人

【定員】 30人(申し込み多数の場合は、応募動機を考慮して選定)

【申込方法】 住所、氏名、生年月日、電話番号、応募動機を電話またはファックスでお伝えください。

【申込期間】 7月3日(火)～13日(金)

【申込先・問い合わせ】 地域包括支援センター

☎ 26・1521 FAX 24・7511

◆民間プールも開放されます

プールをご利用ください

【問い合わせ】スポーツ振興課
☎ 22-9635 FAX 22-9852

【とき】

7月7日(土)～8月26日(日) 午前9時～午後10時

【ところ】

大山田 B&G 海洋センター・阿山 B&G 海洋センター
※上野運動公園プールは老朽化のため休止します。【休業日】 大山田:毎週月曜日(※7月16日は営業)
阿山:毎週火曜日

※2施設とも天候などで利用期間や時間を変更することがあります。

【利用料】 乳幼児:50円 中学生以下:150円
一般:300円 ※小学校2年生以下は保護者同伴

★上野運動公園プール休止に伴い、

下記の2つの代替事業を実施します★

◆上野運動公園から大山田 B&G 海洋センター(上野市駅前経由)間で無料送迎バスを運行します

【運行日】 7月24日(火)～8月24日(金)(月・土・日曜日を除く。)

上野運動公園⇄(上野市駅前経由)⇄大山田 B & G 海洋センター 無料送迎バス時刻表

上野運動公園発	上野市駅前	大山田 B & G 海洋センター着
9:00	9:05	9:30
10:00	10:05	10:30
12:30	12:35	13:00
14:00	14:05	14:30
大山田 B & G 海洋センター発	上野市駅前	上野運動公園着
12:00	12:25	12:30
13:20	13:45	13:50
16:00	16:25	16:30

※往路の乗車は上野運動公園・上野市駅前、降車は大山田 B&G 海洋センター

※復路の乗車は大山田 B&G 海洋センター、降車は上野市駅前・上野運動公園

◆民間プールの開放

下記の民間プールを一般開放していただきます。一般開放日時は右のとおりです。

【一般開放施設】

- ①ウエストスポーツクラブ上野校(緑ヶ丘東町795番地の1)
- ②ウエストスポーツクラブ佐那具校(佐那具23番地の1)

【利用料】 B&G 海洋センタープール利用料と同額

- 【注意事項】
- 乳幼児は保護者同伴でご利用ください。
 - 場内規則を守ってください。守っていただけない場合は、退場をお願いすることがあります。
 - ボール、ビーチボール、浮き輪は使用できません。
 - 貴重品は、必ず受付に預けてください。

ウエストスポーツクラブ一般開放日時

とき	上野校	佐那具校		
7月	22日(日)	10:00～15:00	10:00～11:30	
	23日(月)	13:00～16:00	一般開放なし	
	24日(火)	13:00～16:00	一般開放なし	
	25日(水)	13:00～15:00		
	26日(木)	12:00～15:00	一般開放なし	
	27日(金)	13:00～15:00		
	29日(日)	10:00～15:00	10:00～11:30	
	30日(月)	10:00～15:00		
	31日(火)	10:00～15:00		
	8月	1日(水)	12:00～15:00	13:00～15:00
		2日(木)	12:00～15:00	一般開放なし
3日(金)		13:00～15:00		
5日(日)		10:00～15:00	10:00～11:30	
6日(月)		13:00～16:00	一般開放なし	
7日(火)		13:00～16:00	一般開放なし	
8日(水)		13:00～15:00		
9日(木)		12:00～15:00	一般開放なし	
10日(金)		13:00～15:00		
12日(日)		10:00～15:00	10:00～11:30	
13日(月)		10:00～15:00		
14日(火)		10:00～15:00		
15日(水)		10:00～15:00		
16日(木)		12:00～15:00	一般開放なし	
17日(金)		13:00～15:00		
19日(日)		10:00～15:00	10:00～11:30	
20日(月)	13:00～16:00	一般開放なし		
21日(火)	13:00～16:00	一般開放なし		
22日(水)	13:00～15:00			
23日(木)	12:00～15:00	一般開放なし		
24日(金)	13:00～15:00			
26日(日)	10:00～15:00	10:00～11:30		

【問い合わせ】

スポーツ振興課

大山田 B&G 海洋センター ☎ 47-0551

阿山 B&G 海洋センター ☎ 43-1380

ウエストスポーツクラブ上野校 ☎ 0120-045375

ウエストスポーツクラブ佐那具校 ☎ 0120-379045

