

## ② 一般介護予防事業

\*詳しくは健康増進センター（☎049-252-3771）へお問い合わせください。

お住まいの近くで介護予防や健康づくりに取り組めるよう、一般介護予防事業を行っています。いくつかの例をご紹介します。

**対象者** 65歳以上のすべての方



### ●集中型介護予防教室

#### ◆はつらつ教室生活機能アップコース

足腰の痛みや動きにくさがきっかけで、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方を対象に、運動を中心としたプログラムを実施します。



#### ◆はつらつ教室脳デカラ・噛む力アップコース

お口の健康と認知機能の向上を目指すコースです。



### ●介護予防教室

介護予防の基本をお伝えし、仲間と一緒に継続できるように取り組む教室です。

■腰痛・ひざ痛予防教室  
■ウォーキング教室 など

### ●ふじみパワーアップ体操

バランス力や筋力アップの体操です。セラバンドを使い、負荷をかけます。イスに座って行うので、体力に不安のある方も安全に行えます。

公民館や集会所などで実施しています。

お住まいの近くで体操クラブをつくりたいという相談もお受けしています。

