

# 介護予防のための健康づくりプログラムのご案内

玉名市高齢介護課

※日程や内容は新型コロナウイルス感染症等の都合により変更することがあります。

(令和5年5月現在)

教室名、お問合せ先	場 所	日 時
元気づくり教室 高齢介護課 ☎75-1339	玉名市福祉センター ※参加費無料	第1・3水曜日 10:00～11:30
男の教室むしゃもん塾 高齢介護課 ☎75-1339	玉名市福祉センター (女性の参加も可) ※参加費無料	第1・2・4金曜日 13:30～15:00
てんすいオレンジ ながら体操隊	天水老人憩の家 (入館料必要)	毎週火曜日 10:00～ ※現在休止中
ゆた〜っと元気体操 市高齢介護課 ☎75-1339 ※参加費無料	玉名市福祉センター	第2・4火曜日 13:30～
	岱明町公民館	第1水曜日 13:30～
	横島町公民館	第4木曜日 13:30～

上記以外に地域の公民館でも「いきいきふれあい活動」や、「ゆた〜っと元気体操」、「通いの場」などが実施されている地域があります。

教室名		場 所、 お問い合わせ先	日 時
プールで 水中運動	らくらく アクア教室	【会場】 横島総合保健 福祉センター 「ゆとりーむ」  ※施設使用料 70歳以上 200円 69歳以下 310円  【お問い合わせ先】 社会福祉協議会 横島支所 TEL 84-2228	毎週火曜日 13:30～14:30
	水中 ウォーキング教室		毎週火曜日 19:30～20:15 (12月～3月は休み)
	水中 ウォーキング教室		毎週木曜日 11:00～11:40
	歌謡曲 アクア教室		毎週木曜日 13:30～14:30
トレーニング室	関節痛予防・ 緩和教室		毎週火・木曜日 15:00～15:40
	リズム体操		毎週火曜日 18:30～19:10 (12月～3月は休み)
	個別運動指導		毎週火・木曜日 トレーニング室のプログラ ムの前後 20～30分