

筋力アップ養成塾

運動指導士の指導で、みんなで楽しみながら体操を行い、身体の筋力維持・向上を目指しています。

5月から市内3会場で、実施しています。参加者からも好評で、年々参加者が増加しています。今からの参加も大歓迎です。一緒に身体を動かしましょう。

●対象者

市内在住の65歳以上の方

●開催日時・場所

月2～3回程度(年間25回)

【神埼会場】

・木曜日、14:00～15:30
・神埼中央公園体育館

【千代田会場】

・火曜日、13:30～15:00
・千代田町福祉センター

【脊振会場】

・月曜日、13:30～15:00
・脊振公民館

●参加費

1回200円



▲千代田会場の様子

みんなで楽しく身体を動かしていますよ!参加者同士の交流もでき、皆さんとても楽しそうです。ぜひご参加くださいね♪



▲西村真穂運動指導士(神埼会場担当)

●送迎 無

●持ってくるもの

汗を拭くタオル、水分補給の飲み物
※神埼会場は、体育館シューズをご持参ください。

●申込

事前準備がありますので、参加希望の方は高齢障がい課(☎37-0111)へご連絡ください。

<体力測定実施しています>

筋力アップ養成塾の開催前後で、歩行能力や筋力、バランスなどがどのように変化したかを評価するため、体力測定を実施しています。

今から参加される方も、随時測定します。自身の今の体力の状況を知る良い機会です。



▲脊振会場の様子

しゃんしゃん教室

●開催期間

4月、7月、10月、1月開始の1クール3ヶ月が基本(最長6ヶ月)。

●参加費 1回200円

●送迎 有

●実施日時・場所

【神埼会場】

神埼町、脊振町にお住まいの方

・月曜日、13:30～15:30
・かんざき清流苑

【千代田会場】

千代田町にお住まいの方

・金曜日、10:00～12:00
・こすもす苑

「しゃんしゃん教室」を卒業された方が引き続き介護予防の取組を行う教室です。

かんざき清流苑、こすもす苑への事業委託で行っています。



▲千代田会場(こすもす苑)の様子

65歳以上の方を対象に神崎市チェックリストを行い、心身機能の低下に早めに気づき、運動機能低下予防プログラムを専門の職員と一緒にいきます。

かんざき清流苑、こすもす苑への事業委託で行っています。



▲神埼会場(かんざき清流苑)の様子

続・しゃんしゃん教室

●開催期間

4月、7月、10月、1月開始の6ヶ月間

●参加費 1回200円

●送迎 有

●実施日時・場所

【神埼会場】

神埼町、脊振町にお住まいの方

・水曜日、13:30～15:00
・かんざき清流苑

【千代田会場】

千代田町にお住まいの方

・金曜日、14:00～15:30
・こすもす苑

◎神崎市チェックリスト(一部抜粋)

No.	質問項目	※回答欄 いずれかに○をつけてください	
1	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	0. はい	1. いいえ
2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
3	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
4	この一年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ