

プールで介護予防教室

送迎有

水中で歩行や軽体操などの運動を行うことで、膝や腰の負担を軽減しながら運動機能の低下を予防します。

- 第1期：6月～ 9月（募集は終了しています）
- 第2期：10月～12月（市報かんざき8月号で募集します）
- 定 員：各期20人



実施場所	実施曜日	参加費
ブリヂストンスイミング スクール神埼	火曜日（計12回） 10：00～12：00	1回 200円



しゃんしゃん教室

送迎有

心身の状態をチェックし、専門の職員と一緒にストレッチや簡単な筋力トレーニングなどを行い、運動機能低下の予防に取り組む教室です。

- 第1期：4月～ ●第2期：7月～（第1期、第2期の募集は終了しています）
- 第3期：10月～ ●第4期：1月～
- 定 員：各期20人



お住まいの地区	実施場所	実施曜日	参加費
脊振町 神埼町	かんざき清流苑	月曜日 13：30～15：30	1回 200円
千代田町	こすもす苑	金曜日 10：00～12：00	



脳若教室

認知症予防を目的にタブレット端末を使い、記憶力を鍛える楽しい教室です。脳トレだけでなく、参加者とコミュニケーションを図り、ストレッチ体操を行うことで脳の若返りを目指しましょう。

- 第1期：7月～10月中旬（募集は終了しています）
- 第2期：11月～2月中旬（市報かんざき9月号で募集します）
- 定員：各期24人



	実施場所	実施曜日	参加費
第1期	神崎市中央公民館	金曜日 14:00～15:30	テキスト代として 2,000円
第2期	神埼中央公園体育館（予定）		



筋力アップ養成塾

運動指導士の指導のもと、5月から3月まで年間26回（月2～3回程度）、参加者同士で楽しみながら体操を行い、筋力維持・向上を目指しています。年度途中からの参加も可能で、お住まいの地区にかかわらず、いずれか一つの会場を選んで参加いただけます。



会場	実施場所	実施曜日	参加費
脊振会場	脊振公民館和会議室 <small>※会場が変更になる可能性があります。</small>	月曜日 13:30～15:00	1回200円
神埼会場	神埼中央公園体育館	木曜日 14:00～15:30	
千代田会場	千代田町福祉センター	火曜日 13:30～15:00	

