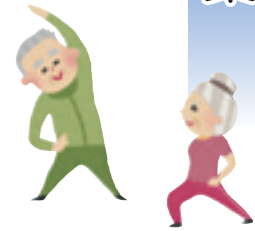


# 地域包括支援センターだよ

## 「らく膝教室」参加者募集

長年正座したことがない方は是非参加を！  
ひざのセルフケア（自分で行う手入れ）の方法を学びましょう。



### ●対象者

介護認定を受けていないおおむね65歳以上の方で現在、ひざに痛みや違和感のある方

### ●持ち物

運動できる服装と内ズック  
飲み物

### ●ところ

山本公民館

### ●参加費

1400円  
(触覚ボール代)

### ●定員

先着15名  
(全7回コース)

### ●申込期限

4月20日

### ●教室日程

回数	月日
1回目	5月19日
2回目	6月2日
3回目	6月16日
4回目	6月30日
5回目	7月28日
6回目	8月25日
7回目	9月29日

### 最終回



《踵と尻の距離》

	初回	最終回
右足	19.0cm	0cm
左足	14.0cm	0cm

### 初回



**平成28年度に  
参加した方の様子**  
何年も正座できなかった女性が、  
膝の手入れを身に付ける事で、正座ができるまでに改善しました！

## 今月の予定

### ●共通事項

対象 おおむね65歳以上

持ち物 内ズック、飲み物

申し込み 随時

※教室は毎月1回開催予定

時間 10時～11時30分

### ◆転倒予防教室

## いきいき元気塾

転倒などによる寝たきりを予防し、自分らしい生活が送れるように、運動を通して筋力の維持、向上をはかります。

### 「いきいき元気塾」日程

地域	八竜	琴丘A	琴丘B	山本
会場	八竜改善センター	パレス琴丘	パレス琴丘	山本公民館
月日	4/4	4/11	4/12	4/18

### ●琴丘地区を利用される方へ

初めて利用される方は、原則として**琴丘B**を利用させていただきます。

### ●参加費 1,100円 (バランスボール代)



## おれんじカフェ

認知症になっても地域で暮らすために…

もの忘れて困っている方や家族、認知症の方を支えたい方が集まってお茶を飲みながら交流し、語り合う場です。どなたでもご参加いただけます。

●とき 4月20日 13:30～15:00

●ところ 琴丘地域拠点センター

●参加費 無料 (出入り自由)



### ◆認知症予防教室 わくわく！

## 脳力アップ教室

体を動かしながら、脳を活性化し、認知症予防を、めざします。

●とき 4月17日

●ところ 山本公民館

●参加費 無料

◆申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎85-4835