

令和7年度 宮代町介護予防教室

ホップ！ ステップ！ 介護予防！！

すてっぴあっぴ体操教室

～測ろう 知ろう わたしの身体～



わたしの姿勢の特徴は？ どこに効く運動がよい？

理学療法士による姿勢や身体のバランス評価をもとに、身体に合わせた、簡単で無理なくできる体操を行います。

健康長寿のために必要な「食事・栄養」「口の健康」「認知症予防」についても学びます。

<申し込みできる方>

宮代町在住の65歳以上の方

(要介護認定を受けている方、医師から運動を制限されている方を除く)

会場：福祉交流館すてっぴあ宮代 宮代町字西原278

定員：各コース 10名

持ち物：水分 上履き（スリッパ不可）

動きやすい服装

参加費：無料



申し込み方法

宮代町南高齢者相談センターまでお電話ください。

※先着順での受付となります。定員になり次第締め切らせていただきます。

※各コースの日程・募集期間は裏面をご覧ください。

お申込み・お問い合わせ

宮代町南高齢者相談センター

TEL 0480_37_8153

【受付時間 平日 8:30～17:15】

※ 3月中は 0480-32-8199 へご連絡下さい。



すてっぴあっぴ体操教室 令和7年度 年間予定

		開催日	時間	会場
第1コース (4月～6月) 募集期間 3/13～4/10	第1回	4月24日(木)	10時00分～ 11時30分	すてっぴあ宮代 多目的室 「しいがし」
	第2回	5月8日(木)		
	第3回	5月22日(木)		
	第4回	6月12日(木)		
第2コース (7月～9月) 募集期間 5/29～6/26	第1回	7月10日(木)	10時00分～ 11時30分	すてっぴあ宮代 多目的室 「しいがし」
	第2回	7月24日(木)		
	第3回	8月21日(木)		
	第4回	9月11日(木)		
第3コース (10月～12月) 募集期間 9/11～10/9	第1回	10月23日(木)	10時00分～ 11時30分	すてっぴあ宮代 多目的室 「しいがし」
	第2回	11月13日(木)		
	第3回	11月27日(木)		
	第4回	12月11日(木)		
第4コース (1月～3月) 募集期間 12/18～1/15	第1回	1月29日(木)	10時00分～ 11時30分	すてっぴあ宮代 多目的室 「しいがし」
	第2回	2月12日(木)		
	第3回	2月26日(木)		
	第4回	3月12日(木)		

各コースの内容は共通です

- 第1回 「測ろう 知ろう わたしの身体」 姿勢評価と体操
- 第2回 「食事・栄養・口腔」 + 体操
- 第3回 「認知症予防」 + 体操
- 第4回 「続けて変わった？ わたしの身体」 姿勢評価と体操



連続したコースへのご参加はご遠慮ください
参加決定後、事前アンケートにご協力ください

参加にあたっての注意事項

- ① 参加にあたっては健康管理に十分注意して、睡眠不足の際や、身体の不調や異常を感じたときは参加を見合わせてください。
- ② 事前の血圧測定値で、上が180mmHg以上、下が110mmHg以上の場合、運動は見学となります。
- ③ かかりつけ医師等から運動を含む日常生活を制限されている方は、事前に事業に参加することを主治医に伝え、注意すべき事項等を確認しておいてください。
- ④ 要介護1～5の要介護認定を受けている方は受講できません。
- ⑤ 参加時にケガ等があった場合は、保険対応しますので、その場で申し出て下さい。