シニアのための転倒予防教室

「まだまだ元気！」をこれからも



参加無料

教室期間：令和9年1月～3月の３ヵ月間毎週

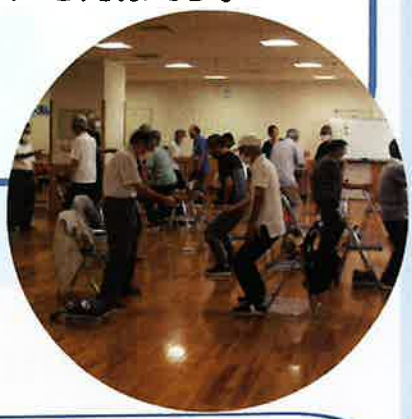
はつらつコース

健康講話や自宅でも簡単に続けられる運動を行います。運動は立位や椅子に座ってできるものや、床にマットを敷き、横になってする運動もあります。



男のはつらつコース

男性同士、和気あいあいと楽しく健康長寿を目指しましょう。内容は、はつらつコースと同様です。



椅子のはつらつコース

健康講話や自宅でも簡単に続けられる運動を行います。運動は立位や椅子に座って行います。床へ降りることが不安な方にもおすすめです。



ステップコース

専用のマットの上を前後・左右・斜めに決められたステップを踏んで歩きます。身体と頭を同時に使って楽しく転倒予防をしていきましょう。



申込締切：令和8年12月9日（水）

申込締切後はキャンセル待ちでお受けいたします

お申込み・お問合せ

086-434-9861（火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く）

〒710－0834 倉敷市笹沖180番地

くらしき健康福祉プラザ2階 介護予防事業

ホームページ

令和８年度１月開始教室

	午前	午後	
火			
水	はつらつコース （30人） 10:00～11:30	はつらつコース （30人） 14:00～15:30	ステップコース （15人） 14:00～15:00
木	はつらつコース （30人） 10:00～11:30		
金	男のはつらつコース （30人） 10:00～11:30	はつらつコース （30人） 14:00～15:30	
土	椅子のはつらつコース （30人） 10:00～11:30	はつらつコース （30人） 14:00～15:30	

【対　　象】市内在住の65歳以上の方

令和９年１月時点でぴんしゃん倶楽部（プラザ会場）受講者は除く

【会　　場】くらしき健康福祉プラザ２階

【期　　間】令和９年１月～３月の３ヵ月間毎週

【受 講 料】無料

【申込方法】12月９日（水）までに窓口に申込用紙を提出、または電話

・原則初参加者優先、応募多数の場合は抽選を行い、結果は全員に郵送します

・当事業主催の教室へ重複したお申し込みはできません

・お申込みは本人または同居家族に限ります

※天候により、教室が中止になる場合があります

☆☆地域がいきいき☆☆団体募集☆☆



無料

活動グループ支援教室

グループに出向いて、みんなで続けられる運動などをお伝えします

期　間　①令和9年4月～6月(毎週)　②令和9年7月～9月(毎週)
③令和9年4月～9月(隔週)

日　時　火～土曜日の毎週は① ②、隔週は③
午前（9:45～11:15）、または午後（13:45～15:15）

対　象　市内在住の65歳以上の団体（5人程度～）
※令和７年4月以降に本教室を受講している団体はお申込みいただけません

会　場　地域の公民館や公会堂（参加者の皆さんでご準備ください）

内　容　みんなが集まって続けられる運動、家でもできる簡単な運動
健康講話（高血圧、口腔、栄養、認知症予防など）

締　切　令和9年1月23日（土）電話か窓口で申込み受付

- 初参加団体優先、教室終了後も継続して活動を希望する団体優先、申込多数の場合は抽選。
- 活動中のグループも申込みが可能です。
- 商行為や宗教的活動を目的とする団体はお申込みいただけません。

申込み・問い合せ

くらしき健康福祉プラザ　2階　介護予防事業

086-434-9861

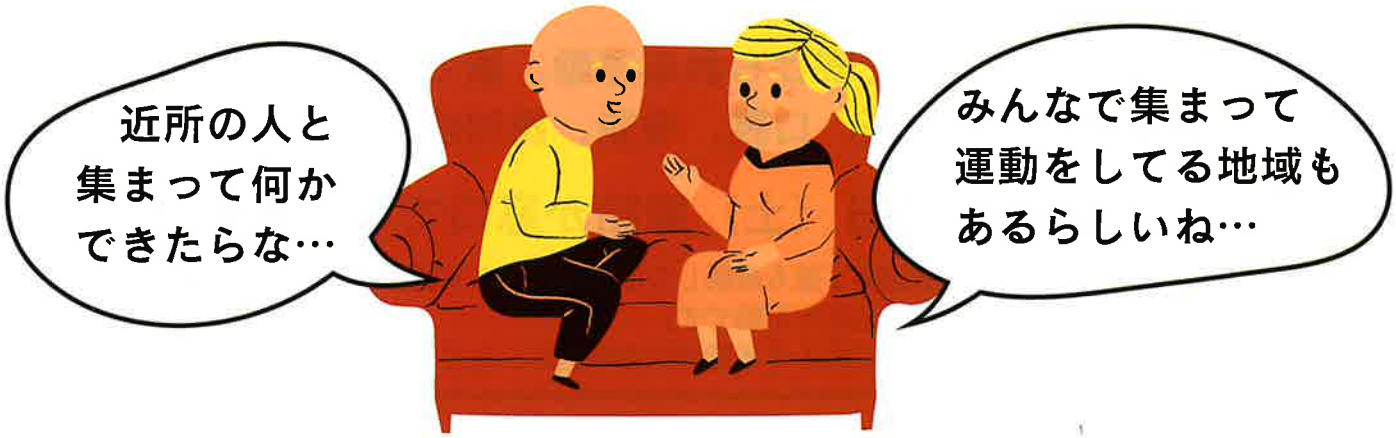
〒710-0834　倉敷市笹沖180
火～土曜日　8:30～17:15　祝日除く

運動することを目的とした「自主活動グループ」の立ち上げ支援をしています

3か月(毎週)または6か月間(隔週)で、
みんなで楽しくできる運動の紹介や、介護予防に
つながる話をお伝えする転倒予防教室を行います。
教室の中で、活動の自主化に向けてサポートしていきます。



教室期間終了後は、活動時に45分程度の運動ができるように
介護予防事業オリジナル"元気はつらつ！元気じゃ～体操！！"のCD or DVDをお渡しします。
教室内でより効果的に運動ができるように動きのポイントなどをお伝えしていきます！！



気軽にお問い合わせください😊
問い合わせ先・募集要項は裏面にございます