

# フレイル予防講座(介護予防事業)

## ウェルBee大学

いつまでも健康でいきいきと過ごせるコツが学べます。仲間と楽しみながら、自分らしい生き方をみつけてみませんか？



**場所** 中央公民館1階講堂  
**講師** 医師・歯科医師・薬剤師・運動指導士・歯科衛生士をはじめ、たくさんの講師陣をお迎えします。  
**日時** 午後2時～午後3時30分(受付:午後1時30分～)  
 4月15日(火)、5月19日(月)、6月17日(火)、7月22日(火)  
 8月25日(月)、9月16日(火)、10月28日(火)、12月1日(月)  
 1月19日(月)、2月3日(火)、3月3日(火)

**対象** 成人の町内在住者  
**受講料** 無料  
**定員** 30人

● **受講申込方法** **申込受付時間** 午前8時30分～午後5時15分  
**申し込みは各開講日の7日前まで受け付けます。**  
**申込方法** 保健センターにて、電話受付します。  
**お問い合わせ** 安八町保健センター TEL64-3775

## ウェルBeeウォーク教室



初心者の方大歓迎です。ポールウォーキングの正しい姿勢や運動前後のストレッチ、ストックの使い方からウォーキングのコツまで、ゼロから学べます。

**場所** サンライズ長良  
**講師** 原田真吾先生(理学療法士)  
**日時** 午前10時～午前11時30分 全5回 2コース  
**Aコース** ①5月8日(木)、②5月22日(木)、③6月12日(木)、④6月26日(木)、⑤7月10日(木)  
**Bコース** ①9月11日(木)、②9月25日(木)、③10月9日(木)、④10月23日(木)、⑤11月13日(木)

**対象** 65歳以上の町内在住者  
**受講料** 2,000円(保険料含む)  
**定員** 15人  
**持ち物** 水分(水、お茶)、運動靴、タオル、ポール  
 ポールがない方へは貸し出します。

● **受講申込方法** **申込受付時間** 午前8時30分～午後5時15分  
**申込方法** 福祉課にて、電話受付します。  
**お問い合わせ** 安八町役場 福祉課 TEL64-7104

## 元気百梅クラブ

誰でも気軽に取り組める体操です。仲間と一緒に病気に負けない丈夫な身体づくりをしましょう。今年の開講は8教室です。皆様のご参加をお待ちしています。

**対象** 65歳以上の町内在住者  
**受講料** 5,500円(年額)  
 納入された受講料は開講しなかった場合を除き原則として払い戻しいたしません。  
**定員** 20人  
**持ち物** 水分(水、お茶)、運動靴、タオル

**その他** ・開始前に血圧・体重測定を実施します。  
 ・教室の所要時間は1時間30分です。  
 ・発熱等体調に不安があるときは、参加をお控えください。  
 ・感染症の蔓延、天候・会場等の都合により、日程が変更になることがありますのでご了承ください。

● **受講申込方法** **申込受付時間** 午前8時30分～午後5時15分  
**申込方法** 福祉課にて、電話受付します。  
**お問い合わせ** 安八町役場 福祉課 TEL64-7104

**1** **曜日** 月曜日  
**時間** 午前10時～午前11時30分  
**場所** 安八温泉  
**講師** 丹羽先生

4月14日 21日 28日      10月6日 20日 27日  
 5月12日 19日 26日      11月10日 17日  
 6月2日 9日 16日 23日 30日      12月1日 8日 15日 22日  
 7月7日 14日 28日      1月19日 26日  
 8月4日 18日 25日      2月2日 9日 16日  
 9月1日 8日 22日 29日      3月2日 9日 16日

**2** **曜日** 火曜日  
**時間** 午前9時30分～午前11時  
**場所** サンライズ長良  
**講師** 田中先生

5月13日 20日 27日      10月7日 21日 28日  
 6月3日 10日 17日 24日      11月4日 11日 18日 25日  
 7月1日 8日 15日 22日      12月2日 9日 16日 23日  
 8月5日 19日 26日      1月6日 13日 20日 27日  
 9月2日 9日 16日 30日      2月3日 17日 24日  
 3月3日 10日

**3** **曜日** 火曜日  
**時間** 午後1時30分～午後3時  
**場所** 安八温泉  
**講師** 河村先生

5月13日 20日 27日      10月7日 21日 28日  
 6月3日 10日 17日 24日      11月4日 11日 18日 25日  
 7月1日 8日 15日 22日      12月2日 9日 16日 23日  
 8月5日 19日 26日      1月6日 13日 20日 27日  
 9月2日 9日 16日 30日      2月3日 17日 24日  
 3月3日 10日

**4** **曜日** 水曜日  
**時間** 午前9時30分～午前11時  
**場所** サンライズ長良  
**講師** 久保先生

5月7日 14日 21日 28日      10月1日 8日 15日 22日 29日  
 6月4日 11日 18日 25日      11月5日 12日 19日 26日  
 7月9日 16日 23日      12月3日 17日 24日  
 8月6日 20日 27日      1月7日 14日 21日 28日  
 9月3日 17日 24日      2月4日 18日 25日  
 3月4日 11日

**5** **曜日** 金曜日  
**時間** 午前10時～午前11時30分  
**場所** 安八温泉  
**講師** 飯沼先生

5月9日 16日 23日 30日      10月3日 10日 17日 24日 31日  
 6月6日 13日 20日      11月7日 14日 21日  
 7月4日 11日 18日 25日      12月5日 12日 19日  
 8月1日 8日 22日 29日      1月9日 16日 23日 30日  
 9月12日 19日 26日      2月6日 13日 20日  
 3月6日 13日

**6** **曜日** 金曜日  
**時間** 午後1時30分～午後3時  
**場所** 安八温泉  
**講師** 河村先生

5月9日 16日 23日 30日      10月3日 10日 17日 24日 31日  
 6月6日 13日 20日      11月7日 14日 21日  
 7月4日 11日 18日 25日      12月5日 12日 19日  
 8月1日 8日 22日 29日      1月9日 16日 23日 30日  
 9月12日 19日 26日      2月6日 13日 20日  
 3月6日 13日

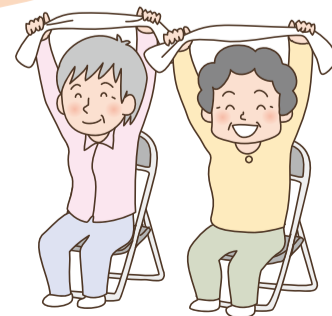
**7** **曜日** 水曜日  
**時間** 午前9時30分～午前11時  
**場所** むすぶテラス  
**講師** 安藤先生

5月7日 14日 21日 28日      10月1日 8日 15日 22日 29日  
 6月4日 11日 18日 25日      11月5日 12日 19日 26日  
 7月9日 16日 23日      12月3日 17日 24日  
 8月6日 20日 27日      1月7日 14日 21日 28日  
 9月3日 17日 24日      2月4日 18日 25日  
 3月4日 11日

**8** **曜日** 木曜日  
**時間** 午前9時30分～午前11時  
**場所** むすぶテラス  
**講師** 飯沼先生

4月24日      10月2日 9日 23日 30日  
 5月1日 8日 22日 29日      11月6日 13日 27日  
 6月5日 12日 26日      12月4日 11日 25日  
 7月3日 10日 17日 24日 31日      1月8日 22日 29日  
 8月7日 14日 21日 28日      2月5日 12日 26日  
 9月4日 11日 25日      3月5日 12日

全部で38回だよ!  
 がんばろうね



生涯学習講座  
 シニア文化サークル  
 スポーツ・レクリエーション講座  
 フレイル予防講座  
 出前講座  
 ハートピア安八  
 西美濃生涯学習  
 連携講座  
 人材バンク  
 ボランティア  
 生涯学習講座  
 シニア文化サークル  
 スポーツ・レクリエーション講座  
 フレイル予防講座  
 出前講座  
 ハートピア安八  
 西美濃生涯学習  
 連携講座  
 人材バンク  
 ボランティア