

一般介護予防事業

対象者

- ▶和光市在住の65歳以上の方
- ▶移動等に多くの介護を要しない方（事業により送迎の有無が異なります）
- ※要支援・要介護認定を受けている方でも参加できる場合があります。

うえるかむ事業

体操をしたり、作品を作ったり、歌を歌ったり、お話しをしたり・・・気軽に行くことができる介護予防教室です。

それぞれの事業所が特色のある多様なプログラムを用意しています。
市内8か所で行っていますので、お近くの事業所にお問合せください。

送迎対応可能な事業所もありますのでお気軽にお問い合わせください♪



和光市イメージキャラクター
さつきちゃん

本町小



場所:本町小福祉交流室
(本町31-17)
時期:通年
曜日:第1・2・4金曜日
9:30～11:00
☎048-423-7335

南公民館



場所:南公民館
(南2-3-1)
時期:通年
曜日:第1・2・4木曜日
13:30～15:00
☎048-423-7335

サポートセンター広沢



場所:サポートセンター広沢
(広沢1-1)
時期:通年
曜日:第1・2・3木曜日
13:30～15:30
☎048-458-6901

桜の里



場所:桜の里
(新倉8-23-2)
時期:通年
曜日:月2回水曜日
10:30～12:00
☎048-450-5656

和光ホーム



場所:和光ホーム
(諏訪2-4)
時期:通年
曜日:第1・3日曜日
13:30～15:30
☎048-451-6411

わこうの丘



場所:わこうの丘交流室
(下新倉3-7-7)
時期:通年
曜日:第1・3金曜日
13:30～15:00
☎048-451-0157

リーシェガーデン和光

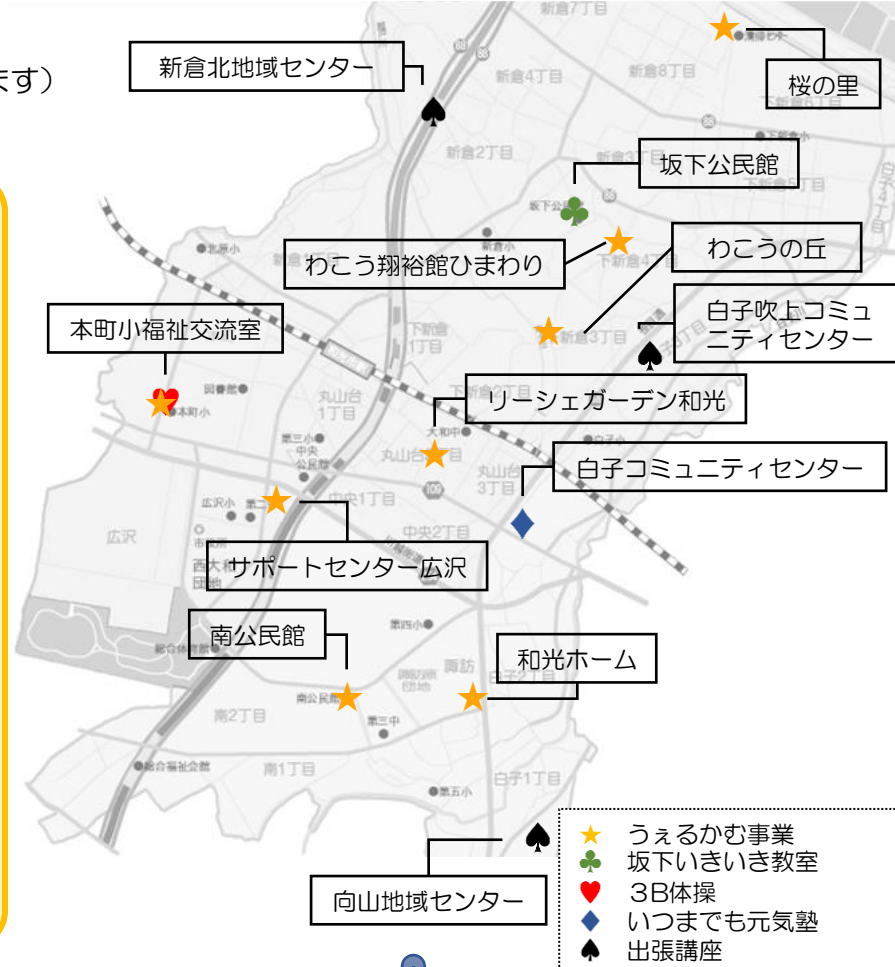


場所:リーシェガーデン和光
(丸山台2-11-1)
時期:通年
曜日:毎週火曜日
14:00～16:00
☎048-485-9956

ひまわり



場所:わこう翔裕館ひまわり
(下新倉4-17-52)
時期:通年
曜日:第2・3・4火・金曜日
9:30～11:30
☎048-486-9371



- ★ うえるかむ事業
- ★ 坂下いきいき教室
- ★ 3B体操
- ★ いつまでも元気塾
- ★ 出張講座

3B体操

場所:本町小福祉交流室
(本町31-17)
時期:5月～3月 ※広報で募集
曜日:第2・3・4火曜日・水曜日 10:00～11:00
☎048-424-9138(長寿あんしん課)



ボール・ベル・ベルダーの3つの道具を使用して体操を行います。
椅子に座ったままの運動で、音楽にあわせて楽しく体操ができます。

坂下いきいき教室

場所:坂下公民館
(新倉3-4-18)
時期:通年
曜日:毎週水曜日 10:00～11:30
☎048-424-5420



健康運動指導士が指導を行います。
ボールやタオルなどの身近な道具を使った筋力トレーニングやストレッチ、脳トレなどで楽しく体を動かしています。

いつまでも元気塾

場所:白子コミュニティセンター
(白子2-15-51)
時期:通年
曜日:毎週木曜日 10:00～11:30
☎048-424-5420



DVDを観ながら運動をしています。
ボールやタオルなどでマッサージやストレッチ、筋力トレーニングを行います。
音楽に合わせての運動は気分もスッキリ。

出張講座

まちかど元気あっぷ出張講座 ☎048-485-8859

場所:向山地域センター(白子1-33-20)
曜日:毎週火曜日 13:30～15:00
内容:座位での運動を中心に、ストレッチや筋トレ、レクリエーションや脳トレなど、体力・筋力の維持向上を目的とした様々な体操を行います。

まちかど生き活きプラザ出張講座① ☎048-452-5088

場所:新倉北地域センター(新倉2-9-10)
曜日:毎週木曜日 10:00～11:00
内容:椅子に座ったままでもできる簡単なストレッチや体操を行います。循環バスの時間に開始時間を合わせております。お気軽にご参加ください。

介護予防拠点のスタッフが地域センターやコミュニティセンターで出張講座を実施します。
体操やサロンなどを実施します。

まちかど生き活きプラザ出張講座② ☎048-452-5088

場所:白子吹上コミュニティセンター(白子3-8-21)
曜日:第2・4金曜日 13:00～14:00
内容:ゆるやかにおしゃべりを楽しみながら過ごすサロンです。認知症地域支援推進員がサポートしますので初めての参加でも安心です。ご家族も一緒に参加できます。

一般介護予防事業は、介護の認定をうけていなくても参加できる介護予防事業です。
お近くの教室へ出かけてみませんか？
ご自身で通える教室へお問合せください。



和光市イメージキャラクター
わこうっち