

介護予防教室って、どんなところ？



市政だより「広報ゆりほんじょう」でよく目にする“介護予防教室”の募集。

「興味はあるけれど、どんなところかわからない…」

介護予防教室の様子をご紹介します。



フレイル予防教室 [委託先:青嵐会]
(本荘第一病院の8階保健センターにて)
ご自身の今の状態と向き合いながら、
心身の状態が弱まること(フレイル)を
予防・改善します。



“知る”“学ぶ”
機会も
たくさん
あります。



**ミズノ体操教室
[委託先:ミズノグループ]**
(ナイスアリーナにて)
タイトル通り、元気な教室です。
明るく元気な保科先生に導かれて
気が付いたら身体を
動かしてしまうような教室です。

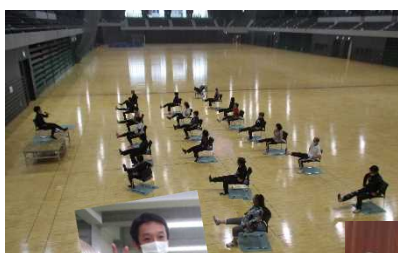


頭と身体を
同時に動かす
エクササイズ!!
生活習慣病や
認知症を
予防します



コグニサイズ教室 [委託先:久盛会]
(多目的施設ラ・ポールにて)
岩城地域にある旧結婚式場で
行いました。
保健師や管理栄養士の予防講座を
受けることができます。

**コグニサイズ教室
[久米先生 × 包括]**
(令和5年度アクアパルにて)
秋田大学大学院 久米先生の
柔らかい雰囲気と心に癒されながら
しっかりと頭と筋肉を動かす教室です。



介護予防教室については随時広報やホームページにてお知らせして参りますので、
お楽しみに！