

池田市では、65歳以上の方を対象に介護予防教室・講座を行っています！ (令和4年度予定)

池田市地域支援課 介護予防教室

体力測定で現在の状態を把握し、正しい運動方法を学ぶことができます。また運動以外にも口腔や栄養について学ぶことで、より効果的に介護予防に取り組むことができます。

ふくまる元気アップ教室 (全 18 回)

場所	曜日	時間	第1クール	第2クール
			申し込み 4月11日から	申し込み 9月5日から
池田市保健福祉 総合センター	火	受付開始 9時45分～ プログラム 10時00分～11時30分	5月10日～9月20日	10月18日～3月7日
石橋会館	水	受付開始 13時45分～ プログラム 14時00分～15時30分	5月11日～9月7日	10月26日～3月22日
池田駅前南会館	木	受付開始 9時45分～ プログラム 10時00分～11時30分	5月19日～9月22日	10月20日～3月16日
秦野会館	金	受付開始 13時45分～ プログラム 14時00分～15時30分	5月13日～9月16日	10月14日～3月3日

- ☆令和4年5月時点の予定ですので変更となる可能性があります。
- ☆事前申し込みが必要です。お電話下さい。
- ☆ふくまる元気アップ教室は途中からの参加も可能です。(電話申し込み必要)
- ☆お体の状態によっては、医師の意見書が必要になる場合があります。
- ☆ふくまる元気アップ教室と脳トレエクササイズや通所介護・通所リハとの同時参加はできません。

☆元気なうちから介護予防に取り組んで、いつまでも元気に過ごしましょう。



地域支援課 754-6288
(裏面につづく)

池田市地域支援課 介護予防教室 (令和 4 年度予定)

楽しく「脳」を活性化させ、認知症予防を行います。
運動と認知課題を組み合わせることで、認知機能の向上をめざし、介護予防に取り組むことができます。

脳トレエクササイズ (全 12 回)

場所	曜日	時間	第1クール	第2クール	第3クール
			申し込み 4月4日から	申し込み 7月5日から	申し込み 11月4日から
池田市 保健福祉 総合 センター	金 午前	受付開始 10時15分～ プログラム 10時30分～11時30分	4月22日～7月29日	8月19日～11月25日	12月9日～3月17日
	金 午後①	受付開始 13時00分～ プログラム 13時15分～14時15分			
	金 午後②	受付開始 14時30分～ プログラム 14時45分～15時45分			

☆ふくまる元気アップ教室と脳トレエクササイズの同時参加はできません。
☆令和 4 年 6 月時点の予定ですので変更となる可能性があります。
☆事前申し込みが必要です。お電話下さい。

池田市地域支援課 介護予防講座

講座名	テーマ	場所	時間	申込受付開始日	講座日	調理実習日
栄養講座	かしこく食べて、 イキイキ長生き	池田市保健 福祉総合 センター	講座： 14時～15時30分	8月3日(水)～	8月26日(金)	8月30日(火)
			調理実習A： 10時～11時30分	11月4日(金)～	11月24日(木)	11月29日(火)
			調理実習B： 12時～13時30分	2月3日(金)～	2月20日(月)	2月27日(月)

講座名	テーマ	場所	時間	申込受付開始日	講座日
お口の講座	口から始まる 健康長寿	池田市保健 福祉総合 センター	講座： 14時～15時30分	7月5日(火)～	7月28日(木)
				10月4日(火)～	10月28日(金)
				1月5日(木)～	1月27日(金)



講座名	テーマ	場所	時間	申込受付開始日	講座日
認知症 予防講座	楽しく学んで、 脳の健康づくり	池田市保健 福祉総合 センター	講座： 14時～15時30分	6月3日(金)～	6月30日(木)
				9月5日(月)～	9月26日(月)
				12月5日(月)～	12月22日(木)

☆令和 4 年 6 月時点の予定ですので変更となる可能性があります。
☆事前申し込みが必要です。お電話下さい。 ☆調理実習Aと調理実習Bは同じ内容です。