

令和6年11月1日

報道機関各位

伊勢崎市介護予防普及啓発事業

いきいきエイジング教室の実施について

長寿社会部地域包括支援センター

住み慣れた地域で生き生きとした生活を送るためには、フレイルを予防することが重要です。運動機能の向上、栄養の改善、認知機能の低下予防に関する知識や方法を学び、フレイル予防に主体的、継続的に取り組む意欲を高めることを目的とするいきいきエイジング教室を、市内に事業所を有する法人または市内在住の個人から提案を受け、委託して実施します。

1 教室

- (1) いきいきヘルス一発体操

実施者：合同会社長沼プランニング

- (2) イスを使ってチェアエクササイズ&ストレッチ教室

実施者：相沢

- (3) みんなで楽しく！フレイル予防

実施者：NPO 法人いせさきはぐろサロン

- (4) 歌って楽しく♪いきいき脳トレ教室

実施者：金子

2 開催回数 1 教室 6 回（全 2 4 回）

3 対象者 伊勢崎市内に在住の 6 5 歳以上の人

4 参加費 無料

5 申込み 11 月 8 日（金）午前 10 時から、直接実施者へ
※詳細は別紙のとおり

6 周知方法 広報いせさき 11 月号に掲載

問い合わせ先 地域包括支援センター 神澤 TEL0270-27-2745／内線 2180

【いきいきヘルス一発体操】

日時 11月30日・12月7日・14日・21日・令和7年1月4日・11日の
土曜日（全6回）
午前9時30分～10時30分
場所 ロコモリハビリケア（境下湊名）
定員 10人（先着順）
申込先 合同会社長沼プランニング（☎080-3080-7896・長沼）

【イスを使ってチェアエクササイズ&ストレッチ教室】

日時 12月2日・9日・16日・23日・令和7年1月6日・20日の
月曜日（全6回）
午前10時～11時30分
場所 宮郷公民館
定員 20人（先着順）
申込先 相沢（☎090-2664-7023）

【みんなで楽しく！フレイル予防】

日時 12月7日・21日・令和7年1月4日・18日・2月1日・15日の
土曜日（全6回）
午前10時～午前11時30分
場所 デイサービスひなたぼっこ（境保泉）
定員 15人（先着順）
申込先 NPO法人いせさきはぐろサロン（☎070-9157-1206・須藤）

【歌って楽しく♪いきいき脳トレ教室】

日時 12月13日・27日・令和7年1月10日・24日・2月7日・21日の
金曜日（全6回）
午前10時～午前11時
場所 絋の郷（円形交流館）
定員 20人（先着順）
申込先 金子（☎090-7732-6594）