

介護予防のご案内

～めざそう！健康長寿～

地域福祉課

TEL (0997) 86-3111(代)

包括支援センター

TEL (0997) 81-7878

教室名	対象	内容	参加料金
 地域さわやかサロン	町内居住者	集落の公民館などで健康チェック、体操や運動、レクリエーション等を実施。	0～200円 ※集落により異なる。
 ゆめサロン	町内居住者	健康増進施設「ほーらい館」において介護予防教室実施（金曜日14：00～16:00）	ほーらい館会員は無料、その他200円
 うりたわっきゃ教室	65歳以上の町民	健康増進施設「ほーらい館」において介護予防教室実施（火水金の10：30～11：30）	ほーらい館会員は無料、その他200円
 元気はつらつ教室	65歳以上の町民で基本チェックリストの運動機能向上項目該当者	健康増進施設「ほーらい館」において運動機能向上を目的に実施。（週1回木曜日14：00～16:00）	ほーらい館会員は無料、その他200円
 いっちもーれ教室	65歳以上の町民で基本チェックリストの認知機能・うつ・閉じこもり予防項目該当者	委託先で認知機能・うつ・閉じこもり予防を目的に実施、送迎あり（週1回日曜日10：00～13：00）	200円※弁当持参、購入の場合は別途300円必要。材料費は実費。

伊仙町の介護予防教室のご案内



住み慣れたまちで、いつまでも自分らしい暮らしを送るために

伊仙町では皆様が納めた介護保険料で、さまざまな介護予防教室を開設しています。どの教室も運動・認知機能維持にとっても効果的です。

めざすはココ!!



●お問い合わせ先：伊仙町地域包括支援センター（直通）☎81-7878
伊仙町役場地域福祉課（呼出）☎86-3111

地域さわやかサロン

介護予防を目的とした気軽な交流の場です。
体操したり、おしゃべりしたり、みんなで楽
しみましょう。

持参するもの タオル・お茶など水分補給できるもの
元気度アップポイントカード

開催時間 午前9：30～ 午後1：30～

開催日 開催日は月によって変わります。

※詳しい内容・日程は
伊仙町地域包括支援
センターまで。



ゆめサロン

健康運動インストラクターによる介護予防を目的とした気軽な交流の場です。
体操やレクレーションを基本とし、参加後はほーらい館での入浴も可能です。

場 所 ほーらい館

参 加 料 1回200円（ほーらい館会員は無料）

持参するもの タオル・お茶など水分補給できるもの・必要時入浴道具元気度アップポイントカード

開 催 日 金曜日

開催時間 午後14：00～午後16：00

内 容 血圧測定、体操、脳トレーニング、レクレーション等（希望者入浴可）

※参加される方は、町内巡回バスで参加できます。

※条件により送迎あり。

●お問い合わせ先：徳之島交流ひろば ほーらい館 ☎86-3319



うりたわっきや教室

運動機能向上を目的とした運動教室です。

体力に自信がある方も無い方も、健康のためにみんなでがんばりましょう！

場 所 ほーらい館

参 加 料 1回200円（ほーらい館会員は無料）

持参するもの タオル・お茶など水分補給できるもの
元気度アップポイントカード

開 催 日 火・水・金曜日

開催時間 午前10時受付 午前10：30～11：30

内 容 血圧測定、イスに座っての運動等、脳トレーニング

※参加される方は、町内巡回バスで参加できます。

●お問い合わせ先：徳之島交流ひろば ほーらい館 ☎86-3319



いっちもーれ教室

体操や運動をしたり、さまざまなレクリエーション活動を行う事で、楽しみや役割、人との交流を持ち、閉じこもりや要介護状態になることを予防し、生活機能を向上させ、地域において生活が維持できることを目的としています。

参加対象者 65歳以上の方で、基本チェックリスト該当者のうち
地域包括支援センターが認めた方

場 所 徳之島老人ホーム内(きらら)

開 催 日 日曜日

開催時間 午前10:00～午後1:00

内 容 血圧測定、体操・運動、脳活性トレーニング、レクリエーション(制作・料理)等

持参する物 弁当、タオル、飲み物、元気度アップポイントカード

参加料金 1回200円(昼食持参もしくは330円の弁当も注文できます)

※条件により送迎あり



元気はつらつ教室

最近、足腰の筋力が弱くなって、以前のように出かける事ができなくなったなあ・・・と感じている方、仲間と一緒に運動して元気になりましょう！

参加対象者 65歳以上の方で、基本チェックリスト該当者のうち
地域包括支援センターが認めた方

場 所 ほーらい館

開 催 日 木曜日

開催時間 午後2:00～4:00

参加料金 1回200円

内 容 血圧測定、体力測定、ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレーニング等

持参する物 タオル、飲み物、元気度アップポイントカード

※条件により送迎あり

