

いきいき健幸教室

◆ いきいき健幸教室とは？

概ね65歳以上を対象とした教室で、要介護状態にならないように**自宅でも実践できる体操や介護予防の知識を身につけられる教室**です。
 ※内容：転倒防止の体操、脳トレーニング体操、その他健康教育

◆ 教室参加時の注意点

- ・ 体調不良(発熱、ケガ等)の際には、無理せず参加をお控えください。
- ・ 台風や雪、高温など危険な気象状況の場合には中止となります。開催については、介護支援課へお問い合わせください

※昨年度まで、一人1会場としていましたが、今年度から複数会場での参加も可能とします。

◆ 持ち物

飲み物、教室ファイル(ある方)、筆記用具、汗拭きタオル

◆ 申込方法

申込フォームまたは、いきいき健幸教室参加申込書の提出



申込フォーム

◆ 送迎申込方法

参加日の前日までに各担当事業所にお電話下さい。

※送迎対象地域のみとなります。

(塩山地域は、奥野田、松里、大藤、玉宮、神金地域を除いた地域を指します。)

○フィット

電話番号：32-1596(塩山B&G海洋センター)

受付時間：9時30分～21時30分(月曜日は、休業日のため除く)

年末年始の休業：令和6年12月27日(金)～令和7年1月6日(月)

○エムズスポーツ

電話番等：055-261-8770

受付時間：7時30分～18時00分(土日・祝日は、休業日のため除く)

年末年始の休業：令和6年12月27日(金)～令和7年1月6日(月)

<問合せ先> 甲州市役所 介護支援課 高齢者支援担当 電話：34-5434

◆ 日程・会場

フィット担当会場



長田先生

「簡単に・気軽に・元気良く」椅子に座ってできる体操で、脳も体も活性化してきましょう!

◆実施時間13時30分～15時00分

会場場所	送迎可能地域	4月	5月	6月	7月	8月	9月
甲州市民文化会館	塩山地域	11日(木)	9日(木)	13日(木)	11日(木)	8日(木)	12日(木)
塩山保健福祉センター	塩山地域	12日(金)	10日(金)	14日(金)	12日(金)	9日(金)	6日(金)
塩山東公民館	塩山地域	9日(火)	14日(火)	11日(火)	9日(火)	13日(火)	10日(火)
松里公民館	松里地域	17日(水)	15日(水)	19日(水)	17日(水)	21日(水)	18日(水)
大藤公民館	大藤地域	16日(火)	21日(火)	18日(火)	16日(火)	20日(火)	17日(火)
玉宮公民館	玉宮地域	19日(金)	17日(金)	21日(金)	19日(金)	16日(金)	20日(金)
神金公民館	神金地域	25日(木)	23日(木)	27日(木)	25日(木)	22日(木)	26日(木)
大和ふるさと会館	大和地域	24日(水)	22日(水)	26日(水)	24日(水)	28日(水)	25日(水)

会場場所	送迎可能地域	10月	11月	12月	1月	2月	3月
甲州市民文化会館	塩山地域	10日(木)	14日(木)	12日(木)	9日(木)	13日(木)	13日(木)
塩山保健福祉センター	塩山地域	11日(金)	8日(金)	6日(金)	10日(金)	14日(金)	14日(金)
塩山東公民館	塩山地域	8日(火)	12日(火)	10日(火)	14日(火)	25日(火)	11日(火)
松里公民館	松里地域	16日(水)	20日(水)	18日(水)	15日(水)	19日(水)	19日(水)
大藤公民館	大藤地域	15日(火)	19日(火)	17日(火)	21日(火)	18日(火)	18日(火)
玉宮公民館	玉宮地域	18日(金)	15日(金)	20日(金)	17日(金)	21日(金)	21日(金)
神金公民館	神金地域	24日(木)	28日(木)	26日(木)	23日(木)	27日(木)	27日(木)
大和ふるさと会館	大和地域	23日(水)	27日(水)	25日(水)	22日(水)	26日(水)	26日(水)

エムズスポーツ担当会場



若林先生

たくさん笑って、仲間づくり、体操をがんばりましょう!

◆実施時間14時00分～15時30分

会場場所	送迎可能地域	4月	5月	6月	7月	8月	9月
奥野田公民館	奥野田地域	18日(木)	16日(木)	20日(木)	18日(木)	15日(木)	19日(木)
勝沼市民会館	勝沼区	17日(水)	15日(水)	19日(水)	17日(水)	21日(水)	18日(水)
勝沼健康福祉センター	東雲区、菱山区	10日(水)	8日(水)	12日(水)	10日(水)	14日(水)	11日(水)
等々力自治公民館	祝区	16日(火)	21日(火)	18日(火)	16日(火)	20日(火)	17日(火)

会場場所	送迎可能地域	10月	11月	12月	1月	2月	3月
奥野田公民館	奥野田地域	17日(木)	21日(木)	19日(木)	16日(木)	20日(木)	27日(木)
勝沼市民会館	勝沼区	16日(水)	20日(水)	18日(水)	15日(水)	19日(水)	19日(水)
勝沼健康福祉センター	東雲区、菱山区	9日(水)	13日(水)	11日(水)	8日(水)	12日(水)	12日(水)
等々力自治公民館	祝区	15日(火)	19日(火)	17日(火)	21日(火)	18日(火)	18日(火)