

いきいきくらぶ～介護予防教室～



1. 実施期間 令和6年4月9日(火)～令和7年3月21日(金)
2. 実施方法 毎週 火曜日 ・ 水曜日 ・ 木曜日 のうち1日参加
3. 実施場所 棚倉町保健福祉センター 訓練室
4. 参加対象 概ね60歳以上の1人暮らし等とじこもりがちな方など。

定員：各曜日概ね18人程度とし参加者の事故防止を図ります。

5. 利用負担金 利用者負担金 1回あたり700円

負担金内訳：昼食代及び菓子代として1回あたり500円…当日持参

利用料として町へ1回あたり200円…翌月口座振替

※活動スケジュール

<時間>	<事業内容>
	送迎 自宅周辺→会場
10:00	健康チェック 血圧測定 ・ 茶話
10:30	健康体操・歌
11:00	入浴
12:00	昼食(弁当・手作り食事・おやつ)、服薬
12:30	自由時間・昼寝・茶話
13:30	全体活動(趣味・創作・教養講座・その他)
14:30	茶話(お茶・おやつ)
15:00	閉場、送迎 会場→自宅周辺



全体活動の内容

創作活動＝おやつ作り・工作・手芸・折り紙 等

趣味活動＝カラオケ・民謡・レクリエーション・ゲーム 等

教養講座＝行政や社会情勢についての情報等を提供 等

自由活動＝昼休み時における利用者の自由活動

お問い合わせは 保健福祉センター内

棚倉町社会福祉協議会

☎：33-2623