



運動・栄養
口腔ケア
について学び
実践します

シャキシャキ 介護予防教室

参加者には体操で使える

【日時】 毎週金曜日(全8回)全コース定員15名 **先着** セラバンドをプレゼント

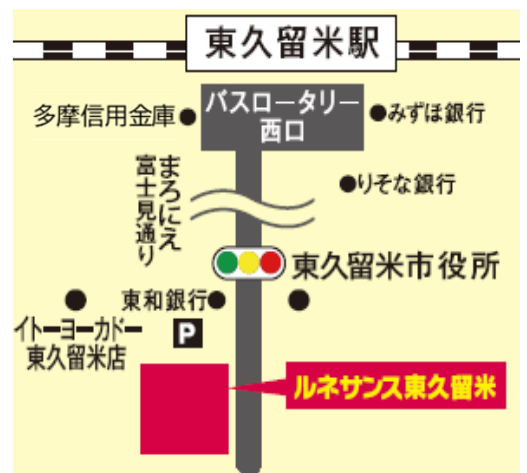
| クール | 期間 | コース | 申込み開始 |
|-----|-----------------------|------------|----------------|
| 1 | 令和8年5月22日(金)～7月10日(金) | 午前10時～11時半 | 令和8年5月7日(木)～ |
| 2 | 令和8年7月17日(金)～9月11日(金) | | 令和8年6月15日(月)～ |
| 3 | 令和8年9月18日(金)～11月6日(金) | | 令和8年8月17日(月)～ |
| 4 | 令和8年11月13日(金)～1月8日(金) | | 令和8年10月15日(木)～ |
| 5 | 令和9年1月15日(金)～3月5日(金) | | 令和8年12月1日(火)～ |
| 6 | 令和9年1月15日(金)～3月5日(金) | 午後2時～3時半 | 令和8年12月1日(火)～ |

【会場】 ルネサンス東久留米(東久留米市本町 3-3-38)

【参加費】 無料

【対象者】

- ・要支援・要介護認定がなく、自力通所が可能な方
※3階の教室会場に階段で上げられる方
- ・医師より運動制限の指示のない方
- ・全8回の教室に参加できる方 ※次クール振替あり
(これまで同教室に参加したことがない方を優先します)



ルネサンス東久留米

申込み電話 **070-4238-8136**

【受付】月～金(土・日・祝日を除く) 午前11時～午後5時

上記が繋がらない場合 **042-476-7654**

【受付】月～木(金・土・日、祝日を除く)午前 11 時～午後 5 時

【問合わせ】

東久留米市福祉保健部
介護福祉課地域ケア係

042-470-7777内線(2501～2503)

裏面もご覧ください

●○○● 2か月間の教室の主な内容 ●○○●

初回

- ・オリエンテーション(教室の流れなど)
- ・栄養講話、ストレッチ、軽体操

2回目

事前体力測定 :まず現在の体の状態をチェックします
お口の健康を調べます

3回目

～

6回目

- ・ストレッチ、軽体操、わくわくすこやか体操
- ・栄養講話、口腔講話、運動に関する講話
- ・セラバンド運動
- ・グループワーク など

7回目

事後体力測定:教室参加での効果をチェック

8回目

体力測定結果をお渡しします
継続に向けてのアドバイスなど

参加者の声

- ・いろいろな発見・気づきがあり参考になった
- ・充実した内容と指導で楽しく参加できた
- ・歩き方が変化し、目線が変わった
- ・家でも運動の習慣ができた



これならできそうという
習慣を一緒に身につけて
いきましょう！
全8回の教室終了後に、参加
者の皆さんと一緒に活動を
続けることもできます

