

令和8年度 あつまれ

らくしゅうじゅく

楽笑塾

長寿支援課 長寿支援担当

無料

参加者
募集中

対象者	笛吹市に住民票のある65歳以上の人 (運動をする場合は、運動を禁止されていない人)
参加方法	両面に記載の教室の内容をご確認いただき、長寿支援課にお申し込みください。 ①②③⑧⑩は定員制のため、4月16日まで申し込みを受け付けます。申込多数の場合は抽選となります(新規の方が優先される場合があります)。 それ以外の教室は1つでも教室に申込登録をすれば、その他の教室も自由に参加できます。

1. テーマ:楽しくフレイル予防・介護予防のための体操、エクササイズ

※日時・会場は変更になる場合があります

教室	内容	教室の開催時間:①~③⇒5~10月(午前9時~10時30分)、11~3月(午前9時30分~11時) ④~⑩⇒午前9時30分~11時											
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
①ブルーアース石和店 火曜日/定員15人 ○講師 ブルーアース	立位、座位でできる運動をします。	5月12日	6月16日	7月14日	8月4日	9月1日	10月6日	11月10日	12月1日	12月15日	1月12日	2月9日	3月9日
②ブルーアース石和店 火曜日/定員15人 ○講師 ブルーアース	体ほぐし・コア・ポールを使った姿勢のリセット・ストレッチ・ヨガ・軽い筋トレ・歩行など、日常生活に取り入れやすい運動を行い、運動習慣を身につけるための機会を提供します。	5月19日	6月23日	7月21日	8月25日	9月15日	10月13日	11月17日	11月24日	12月22日	1月19日	2月16日	3月2日
③ブルーアース石和店 金曜日/定員15人 ○講師 ブルーアース		5月15日	6月5日	6月19日	7月24日	8月21日	9月11日	10月30日	11月13日	12月18日	1月15日	2月19日	3月12日
④御坂生涯学習センター 木曜日 ○講師 エムズスポーツ		6月11日	6月25日	7月23日	8月6日	9月3日	9月17日	10月15日	11月12日	12月10日	1月7日	2月4日	3月4日
⑤保健福祉館3階 月曜日 ○講師 エムズスポーツ	椅子に座った状態でのトレーニングが主体となります。脳トレや筋力を強くするための体操、膝痛・腰痛予防なども含めた体操をします。	5月18日	6月15日	7月13日	8月17日	9月14日	10月5日	11月9日	11月30日	12月14日	1月25日	2月8日	3月8日
⑥春日居福祉保健センター 水曜日 ○講師 エムズスポーツ		5月13日	6月3日	7月1日	8月5日	9月2日	9月30日	10月28日	11月11日	12月23日	1月13日	2月17日	3月10日
⑦八代働く婦人の家 金曜日 ○講師 エムズスポーツ		5月22日	6月12日	7月10日	8月7日	9月11日	10月2日	10月16日	11月27日	12月11日	1月8日	2月5日	3月5日
⑧八代働く婦人の家 木曜日/定員30人 ○講師 甲州リハビリテーション病院	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による膝痛・腰痛・尿漏れ予防、認知症予防のための脳トレ、嚥下の体操などを行います。	5月14日	6月11日	7月2日	7月30日	8月6日	9月10日	10月22日	11月19日	12月17日	1月14日	2月18日	3月11日
⑨春日居福祉保健センター 月曜日 ○講師 ゆる体操 河野氏	声を出しながらやさしく体をほぐすゆる体操を行います。新陳代謝が活発になり、健康効果の高い体操です。	5月11日	6月8日	7月6日	8月3日	8月31日	9月28日	10月19日	11月16日	12月14日	1月18日	2月15日	3月15日
⑩春日居福祉保健センター 水曜日/定員30人 ○講師 ヴァンフォーレスポーツクラブ	様々な観点からアプローチし、音楽を使って楽しくリズム運動を中心にを行います。教室前後で体力測定を実施し、効果の測定もを行います。	5月20日	6月10日	7月8日	7月29日	8月26日	9月9日	10月21日	11月18日	12月16日	1月20日	2月3日	3月3日

2. テーマ:音楽で認知症予防

教室	内容	教室の開催時間:午前9時45分~11時											
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
⑪春日居あぐり 情報ステーション 火曜日 ○講師 音楽 古家氏	音楽の先生により、懐かしい歌を唄ったりし、記憶力の向上、脳の活性化を目指します。	5月19日	6月2日	6月30日	7月28日	8月25日	9月8日	10月6日	11月17日	12月22日	1月19日	2月2日	3月2日
⑫御坂生涯学習センター 火曜日 ○講師 音楽 古家氏	(内容)合唱、楽器演奏、回想法、お口の体操、簡単な宿題 他。	5月26日	6月23日	7月7日	8月18日	9月29日	10月20日	11月10日	12月1日	12月15日	1月26日	2月16日	3月16日

<申込・問合せ先> 笛吹市 長寿支援課 長寿支援担当 電話:055-261-1902