

講座の運動強度の目安
強☆☆☆ 中☆☆ 弱☆☆

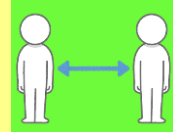
令和2年7月22日発行
柏市社会福祉協議会
〒277-0051加賀3-16-8
介護予防センター
ほのぼのプラザますお
Tel 04-7170-5570

介護予防センター

介護予防講座のご案内



長い長い、コロナのステイホーム、皆さんいかがお過ごしですか？
少しずつ講座も再開していきます。
しばらくは、利用制限や少人数での講座になります。



美しい体の使い方 ☆

正しい姿勢と歩き方を実践し、美しい体の動かし方を学びます。

日にち 9月16日(水)
時間 午後1時30分～3時
場所 ほのぼのプラザますお
講師 長岡 智津子氏
対象 60歳以上の市民
定員 14名
申込 はがき・メール・FAX
締切 9月2日(水)



放っておくと怖い猫背！ ☆

悪い姿勢が体に及ぼす影響や意識と体操で改善出来ることを学びます。

日にち 9月18日(金)
時間 午前10時～11時30分
場所 ほのぼのプラザますお
講師 金井 貴之氏
対象 60歳以上の市民
定員 14名
申込 はがき・メール・FAX
締切 8月31日(月)



スムーズに動けるからづくり ☆

ロコモ予防のための運動やストレッチを実践します。

日にち 9月11日(金)
時間 ①午前9時45分～10時45分
②午前11時～12時
場所 ほのぼのプラザますお
講師 本井傳 悟氏
対象 60歳以上の市民
定員 各回 14名
申込 はがき・メール・FAX
締切 8月18日(火)

開催時間
①か②を
明記して
下さい



運動不足による転倒リスクをなくそう！減らそう！ ☆

自宅でできる下半身強化の体操を学びます。

日にち ①9月8日(火)
②9月15日(火)
時間 午後1時30分～3時
場所 柏の葉公園センター
(柏の葉4-1)
講師 佐々木 克典氏
対象 60歳以上の市民
定員 各回 20名
申込 はがき・メール・FAX
締切 8月25日(火)

日にち
①か②を
明記して
下さい



ミニフレイル講座～ イレブンチェックを体験しよう

心と体の状態を測定し健康長寿のポイントを学びます。

※コロナ対策の為、簡易版チェックとなります。

日にち 9月10日(木)
時間 午前10時～11時
場所 **ほのぼのプラザますお**
対象 60歳以上の市民
定員 10名
申込 はがき・メール・FAX
締切 8月25日(火)



スマホ講座 レディース編

便利で楽しいスマートフォンの基本操作を覚えましょう。

日にち 9月16日(水)
時間 午後1時30分～3時
場所 **ほのぼのプラザますお**
講師 相場 正則氏
対象 60歳以上の女性市民
定員 10名
申込 はがき・メール・FAX
締切 9月2日(水)



リズムで楽しくロコモ予防！

リズムに合わせてロコモ予防体操を行います。

日にち 9月17日(木)
時間 午前10時～11時30分
場所 **ほのぼのプラザますお**
講師 有馬 芳枝氏
対象 60歳以上の市民
定員 14名
申込 はがき・メール・FAX
締切 8月31日(月)



脳活のための栄養

認知症予防のための食事や対策を学び健康長寿を目指しましょう。

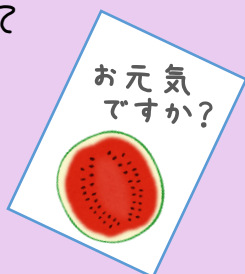
日にち 9月9日(水)
時間 午前10時～11時
場所 **ほのぼのプラザますお**
講師 中村 信子氏
対象 60歳以上の市民
定員 14名
申込 はがき・メール・FAX
締切 8月31日(月)



～こんな時だからこそ、
絵手紙でお友達、親戚、知人に
お便り出してみませんか？～

気にかけてもらえらって
嬉しいものです。

ほのぼのプラザに
送って頂いても…
お待ちしております。



まいにち体操

土日は
休止になります

ラジオ体操、かしわ口コトレ体操をします。

日にち 毎日実施(休館日、祝日除く)
時間 午前9時15分～9時30分
場所 **ほのぼのプラザますお**
対象 60歳以上の市民
定員 先着16名 土日は休止
申込 当日直接



パソコン体験

サポーターと一緒にしゃべりしながら、基本的なパソコン操作を体験します。

日にち 毎日実施（休館日、祝日除く）

時間 ①午前9時30分～11時
②午前11時～12時30分
③午後1時30分～3時
④午後3時～4時30分
(どれか1つ)

場所 ほのぼのプラザますお パソコンルーム

講師 パソコンサポーター

対象 60歳以上の市民

定員 各回 2名

申込 当日、午前8時45分から電話か窓口



誰でも楽しめる パソコン講座

Word2016の隠れた便利機能を紹介します。

日にち 9月17日（木）

時間 午後1時30分～3時

場所 ほのぼのプラザますお

講師 パソコンサポーター

対象 60歳以上の市民

定員 11名

申込 はがき・メール・FAX

締切 9月7日（月）

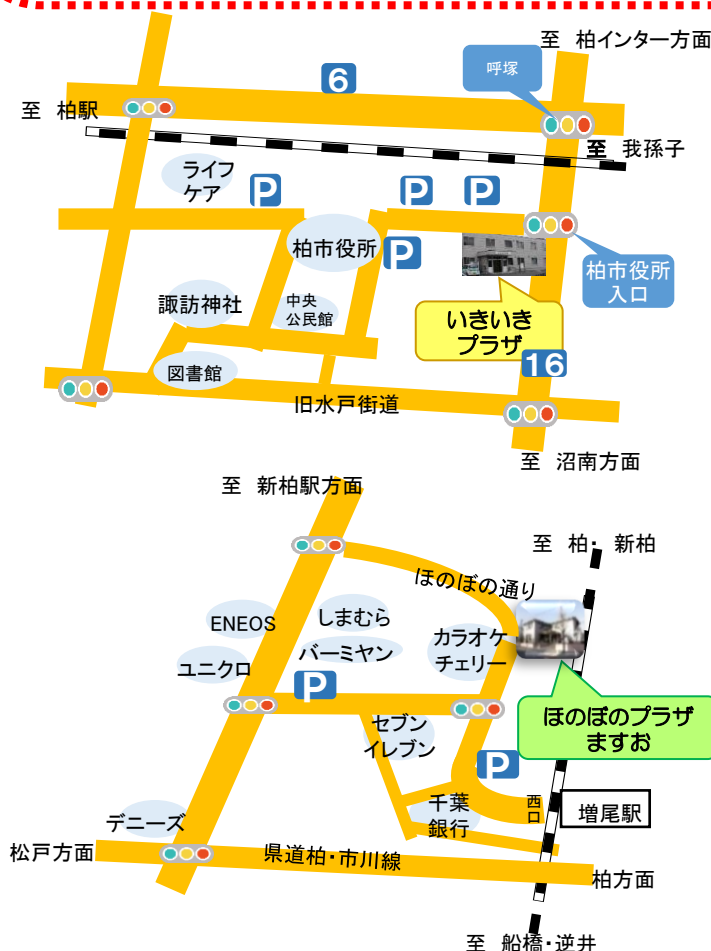
当面の間
事前申し込み
になります



講座の参加・申込み方法

- ◆ 「当日直接」は、直接、実施会場へお越しください。
- ◆ 「電話か窓口」は、申込み日の午前9時から先着順。なお、「パソコン体験」は、午前8時45分から当日受付。
電話 ほのぼのプラザますお 7170-5570
- ◆ 「はがき・メール・FAX」で申し込む場合
講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、応募動機を記載し
はがき ➡ 〒277-0051 柏市加賀3-16-8 ほのぼのプラザますお
Email ➡ kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp
FAX ➡ 7171-6611
応募多数の場合は抽選となります。

講座会場をご確認のうえ、お申込みください。



いきいきプラザ

柏市柏5-11-8



柏駅東口 徒歩15分



市役所の駐車場は有料ですが、講座の受講者は無料となります。必ず駐車券をご持参ください。

開館時間 午前9時から午後5時
休館日 土・日・祝祭日・年末年始

ほのぼのプラザますお

柏市加賀3-16-8

電話7170-5570



東武アーバンパークライン(野田線)
増尾駅西口 徒歩5分



駐車場は限りがあります。(4台分)
満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
(1日最大400円～600円)

開館時間 午前9時から午後4時30分

8月休館日 3日・10日・11日・17日
24日・31日

こんな時こそ、知恵をつかって おうちでできる転倒予防！

①国民の体操、ラジオ体操

テレビから

放送	Eテレ	総合	総合
時間	6:25～6:35	9:55～10:00	14:55～15:00
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	ラジオ体操第1
火	オリジナルの体操 ラジオ体操第2		みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1		ラジオ体操第2
木	オリジナルの体操 ラジオ体操第2		オリジナルの体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1		リズム体操
土	みんなの体操 ラジオ体操第2	放送なし	
日	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2		

ラジオから

NHK第一 (594kHz)	①6:30～6:40
NHK第二 (693kHz) ※日曜を除く	①8:40～8:50 ②12:00～12:10 ③15:00～15:10

いつもより1センチ遠くに腕を伸ばす意識をもって行くと運動量が上がります。



②自宅で出来る「体幹運動」

マキコム
(2019.6) より

片足で数字を書いてみよう



手順

- ①片足立ちをする。
- ②バランスを保ちながら、上げた足先で1～9の数字を空中で書く。

体幹の力をつける



手順

- ①椅子に座った状態で右足を浮かせる
- ②なるべく上半身を傾けないように、上げた足のお尻を浮かせる
- ③左足も同様の動きを行う

上半身を安定させながらお尻を浮かせることで、体幹部が鍛えられます

パーソナルトレーナー
本井傳悟さん

こまめに水分補給を行いましょう♪

ご案内 介護予防センター講座開催にあたって



介護予防センターでは、9月より介護予防講座を再開します。実施にあたりましては、以下の点に留意しながら安全を確保したうえ運営する旨ご理解とご協力をお願いいたします。

①人との距離を十分にとったうえでの講座開催となるため、今までより定員が少ない設定となります。

②間接的に接触するような道具を使った運動等を控えます。

③講座開催時は、2方向の窓を開ける等の換気を行います。



④参加前に検温等の健康チェックを行っていただくよう、講座参加者へ促します。



⑤熱中症の予防に配慮するため、運動等の際はマスクを外して行う等の声かけを行います。

⑥熱中症予防のため、講座参加時は、必ず水分をご持参いただくよう声かけします。こまめな水分補給を促します。

