

令和7年度

元気なうちから
介護予防！！

シニア運動教室

シニア運動教室では、**認知症予防に効果があるといわれているコグニサイズを取り入れるほか、転倒予防のための運動や体力測定等**を行います。

また、全12回のコースを通して、教室終了後に自主活動につながるよう支援します。

みなさんで楽しく交流しながら、元気に運動しましょう！！



- 《対象者》 古河市にお住いの65歳以上の人で
全日程参加できる人
- 《定員》 各コース25名(定員を超えた場合は抽選となります)
- 《講師》 健康運動指導士、介護予防運動指導員 他
- 《会場》 ①山水はなももプラザ (古河市横山町 1-2-20)
②共和電設とねミドリ館 (古河市前林 1953-1)
③三和農村環境改善センター (古河市東山田 1808-12)

《日程・時間》 裏面をご覧ください

《参加費》 無料

《申込期間》 令和7年 **7月7日(月)～7月22日(火)まで**

《申込方法》 希望の会場を選び、①または②の方法でお申し込みください

①インターネット(24時間申込可)

インターネットでの申し込みはこちら



②高齢介護課窓口または電話(土日・祝日除く)



TEL0280-92-4921

※申し込みの際、身体状況等をお伺いいたします。



教室の満足度も高く、昨年は教室終了後に2つの
自主グループができ、運動を続けています！！

裏面へ続く

① はなももプラザコース 10時～12時

会場	山水はなももプラザ				
1	8月21日(木)	5	10月9日(木)	9	11月20日(木)
2	9月4日(木)	6	10月23日(木)	10	11月27日(木)
3	9月18日(木)	7	10月30日(木)	11	12月11日(木)
4	10月2日(木)	8	11月13日(木)	12	12月18日(木)

② とねミドリ館コース 10時～12時 ※赤字は曜日が異なります

会場	共和電設とねミドリ館				
1	8月22日(金)	5	10月1日(水)	9	11月14日(金)
2	9月5日(金)	6	10月10日(金)	10	11月21日(金)
3	9月12日(金)	7	10月24日(金)	11	12月12日(金)
4	9月19日(金)	8	11月7日(金)	12	12月19日(金)

③ 三和農村環境改善センターコース 10時～12時

会場	三和農村環境改善センター				
1	8月26日(火)	5	10月7日(火)	9	11月18日(火)
2	9月2日(火)	6	10月21日(火)	10	11月25日(火)
3	9月16日(火)	7	10月28日(火)	11	12月9日(火)
4	9月30日(火)	8	11月4日(火)	12	12月16日(火)



《申込・問合せ先》

古河市高齢介護課(総和福祉センター『健康の駅』内)
古河市駒羽根1501番地

TEL 0280-92-4921