

楽しく動いて交流！いつまでも元気であるための



令和8年度
伊予市一般介護予防事業

元気ささえる塾

参加費無料

参加資格 | 伊予市にお住いの65歳以上の方

場 所

しおさい公園 会議室 伊予市森甲91番地1

時 間

9:30~11:00

日 程

1クール7回・2クール開催
詳細は裏面をご覧ください

定 員

各クール20名

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・室内履きのシューズをお持ちください
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご用意ください

参加者
募集中

申込方法

お電話にてお申し込みをお願いします
しおさい公園 ☎089-982-2367 (月曜休園)

成果が見れる



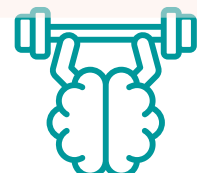
体力測定
筋肉量測定等

かんたん体操



ミカンまる体操
家でもできる筋トレ等

脳トレ他



脳トレや栄養講話
口腔講話等も実施

楽しく動いて交流！いつまでも元気でいるための



元気ささえる塾

日程

		日程		時間	内容
第1クール	1回目	6月11日	木	9:30~11:00	オリエンテーション・脳トレ・筋トレ・ストレッチ等
	2回目	6月18日	木	9:30~11:00	各種事前測定・ミカンまる体操・グループワーク
	3回目	7月16日	木	9:30~11:00	フレイル予防講話・筋トレ・グループワーク他
	4回目	8月20日	木	9:30~11:00	体成分測定・脳トレ・筋トレ・ミカンまる体操他
	5回目	9月17日	木	9:30~11:00	脳トレ・グループワーク・認知症サポーター養成講座
	6回目	10月15日	木	9:30~11:00	栄養講話・口腔講話・各種事後測定・筋トレ他
	7回目	10月29日	木	9:30~11:00	脳トレ・認知症講話・筋トレ・測定結果案内・修了式
第2クール	1回目	11月5日	木	9:30~11:00	オリエンテーション・脳トレ・筋トレ・ストレッチ等
	2回目	11月19日	木	9:30~11:00	各種事前測定・ミカンまる体操・グループワーク
	3回目	12月10日	木	9:30~11:00	フレイル予防講話・筋トレ・グループワーク他
	4回目	1月21日	木	9:30~11:00	体成分測定・脳トレ・筋トレ・ミカンまる体操他
	5回目	2月18日	木	9:30~11:00	脳トレ・グループワーク・認知症サポーター養成講座
	6回目	3月18日	木	9:30~11:00	栄養講話・口腔講話・各種事後測定・筋トレ他
	7回目	3月25日	木	9:30~11:00	脳トレ・認知症講話・筋トレ・測定結果案内・修了式

- ・お申し込み時に、参加クールをお伝えください。
- ・各クールとも定員になり次第受付終了となります。
- ・各クールの4回目は、申込者以外の参加も可能となります。
- ・日程は予定となります。変更の場合もございますので予めご了承ください。

【お申し込み・お問い合わせ】

しおさい公園 ☎ 089-982-2367 (月曜休園)

本塾は伊予市から委託を受け、しおさい公園指定管理者代表企業の(株)ルネサンスが運営しております。