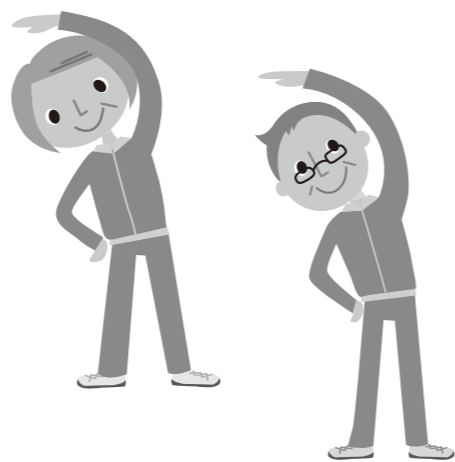


令和4年度

介護予防教室 前期日程

自立した生活を継続するために

介護予防を 始めましょう

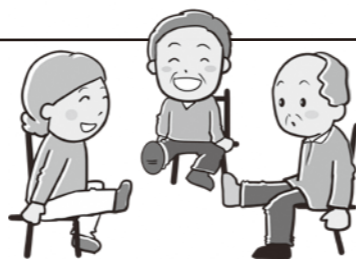


伊東市にお住まいのみなさんが、年齢を重ても自分らしくいきいきと生活を送れるよう、生活機能の向上を目的として、介護予防の教室を開催いたします!

令和4年度の介護予防教室への参加は令和4年4月1日～令和5年3月31日の間で1回限りとさせていただきます。
今回お知らせする日程は、令和4年度前期の日程となります。
令和4年度後期の日程は、広報いとう8月号でお伝えします。

教室内容

専門指導員による、イスやマットを使用した軽い体操のほか、介護予防に関する講座を行います。



対象となる方

伊東市に住民登録がある65歳以上の方で、
医師から運動制限されていない方

※医療機関を受診中の方は、必ず主治医に相談の上お申し込みください。
高血圧などで運動することが適さない場合は、教室への参加をお断りする場合があります。

- ★費用は教室参加初回に傷害保険料等実費相当額として頂戴する **1,000 円のみ**です!
- ★参加の際はタオル・水分補給の飲み物をご持参ください!
- ★日程途中からの参加も可能です!
- ★お住まいの地域以外の教室にも参加することができます!
- ★送迎はありませんので、会場までは各自でお越しください。



教室に参加するためには?

参加希望の方は各会場の日程・受付日等をご参照の上、直接、各圏域事業所へご連絡ください!
※応募多数の場合、抽選となります。

～マリンタウンで、海を眺めながら体幹筋力トレーニング!～

令和4年度

体幹筋力向上教室 前期参加者募集



大腰筋トレーニングマシンを使用し、インナーマッスルを鍛える教室です。
自分の体力に合わせて運動できるマシンを使って、貯筋肉運動を始めましょう!



体力測定・問診 4月26日(火)13時00分～順次 会場:伊東市役所8階大会議室

教室日程 会場:伊東マリンタウンマシンルーム

曜日	火曜日	
コース	Aコース	Bコース
時間	10:00～12:00	13:00～15:00
1回	5月10日	
2回	5月17日	
3回	5月24日	
4回	5月31日	
5回	6月7日	
6回	6月14日	
7回	6月21日	
8回	6月28日	
9回	7月5日	
10回	7月12日	

体力測定・問診 7月26日(火)13時00分～順次 会場:伊東市役所8階大会議室

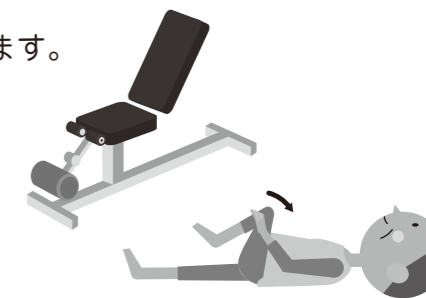
※申込み多数の場合は、新規お申込みの方が優先となります。
後期も開催します。後期日程は、広報いとう8月号に掲載されます。

【定員】各コース10名(申込み多数の場合は抽選)

【申込期間】令和4年4月1日(金)から
令和4年4月14日(木)まで

【申込先】(株)スポーツ・ウェルネス総合企画研究所

9:00～17:00(日・月・祝日を除く) ☎055-976-3033



小室圏域(川奈・吉田・荻・十足)

の教室に参加したい方

連絡先/奥野苑 ☎0557-38-2225



日程		日程		日程	
会場	荻生涯学習センター	会場	小室コミセン	会場	南一碧台自治町内会館
時間	10:00～12:00	時間	10:00～12:00	時間	10:00～12:00
1回	4月7日(木)	1回	4月15日(金)	1回	5月2日(月)
2回	4月14日(木)	2回	4月22日(金)	2回	5月9日(月)
3回	4月21日(木)	3回	5月6日(金)	3回	5月16日(月)
4回	4月28日(木)	4回	5月13日(金)	4回	5月23日(月)
5回	5月12日(木)	5回	5月20日(金)	5回	5月30日(月)
6回	5月19日(木)	6回	5月27日(金)	6回	6月6日(月)
7回	5月26日(木)	7回	6月3日(金)	7回	6月13日(月)
8回	6月2日(木)	8回	6月10日(金)	8回	6月20日(月)
9回	6月9日(木)	9回	6月17日(金)	9回	6月27日(月)
10回	6月16日(木)	10回	6月24日(金)	10回	7月4日(月)
申込締切	3月25日(金)	申込締切	4月1日(金)	申込締切	4月20日(水)
受付時間	月～金/9:00～17:00 ※土日祝不可	受付時間	月～金/9:00～17:00 ※土日祝不可	受付時間	月～金/9:00～17:00 ※土日祝不可
定員	20名	定員	30名	定員	15名

※申込締切日を過ぎても空き状況により参加受付可能な場合があります。お問い合わせください。
※介護予防教室は、伊東市が各圏域事業所に委託をしています。

対島圏域(富戸・八幡野・池・赤沢)

の教室に参加したい方

連絡先/伊豆高原十字の園
☎090-6595-4985



日程		日程	
会場	富戸コミセン	会場	池生涯学習センター
時間	9:30～11:30	時間	9:30～11:30
1回	4月12日(火)	1回	5月11日(水)
2回	4月26日(火)	2回	5月18日(水)
3回	5月10日(火)	3回	5月25日(水)
4回	5月24日(火)	4回	6月1日(水)
5回	5月31日(火)	5回	6月8日(水)
6回	6月7日(火)	6回	6月22日(水)
7回	6月14日(火)	7回	6月29日(水)
8回	6月28日(火)	8回	7月6日(水)
9回	7月5日(火)	9回	7月13日(水)
10回	7月12日(火)	10回	7月20日(水)
申込締切	4月5日(火)	申込締切	4月22日(金)
受付時間	月～金/8:30～17:00 ※土日祝不可	受付時間	月～金/8:30～17:00 ※土日祝不可
定員	30名	定員	25名

宇佐美圏域(宇佐美)

の教室に参加したい方

連絡先/のぞみ
☎0557-48-0640

日程	
会場	桑原会館
時間	9:30～11:30
1回	4月12日(火)
2回	4月19日(火)
3回	4月26日(火)
4回	5月10日(火)
5回	5月17日(火)
6回	5月24日(火)
7回	5月31日(火)
8回	6月7日(火)
9回	6月14日(火)
10回	6月21日(火)
申込締切	4月1日(金)
受付時間	月～金/9:00～17:00 ※土日祝不可
定員	15名

※申込締切日を過ぎても空き状況により参加受付可能な場合があります。お問い合わせください。
※介護予防教室は、伊東市が各圏域事業所に委託をしています。

伊東圏域(湯川・松原・岡・鎌田)

の教室に参加したい方

連絡先/社会福祉協議会
☎0557-36-5512

日程	
会場	泉会館
時間	9:30～11:30
1回	6月6日(月)
2回	6月13日(月)
3回	6月20日(月)
4回	6月27日(月)
5回	7月4日(月)
6回	7月11日(月)
7回	7月25日(月)
8回	8月1日(月)
9回	8月8日(月)
10回	8月15日(月)
申込締切	5月16日(月)
受付時間	月～金/8:30～17:00 ※土日祝不可
定員	15名



お知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況等により、教室日程が変更又は中止となる場合がございます。

ご理解とご協力を、お願いいたします。



中央圏域(玖須美・新井)

の教室に参加したい方

連絡先/クラシオンデポルテ
☎0557-44-5110

日程	
会場	玖須美温泉会館
時間	9:00～11:00
1回	5月11日(水)
2回	5月18日(水)
3回	5月25日(水)
4回	6月1日(水)
5回	6月8日(水)
6回	6月15日(水)
7回	6月22日(水)
8回	6月29日(水)
9回	7月6日(水)
10回	7月13日(水)
申込締切	4月20日(水)
受付時間	月～土/8:00～17:00
定員	15名