

佐倉市としとらん塾（介護予防教室）



対象：市内在住で65歳以上の方。参加費は原則無料。

内容：心や体がいつまでも若々しくお元気でいられるための学習や運動等を行います。

1コース通しての参加となりますが、途中参加も可能です。申込制ですので、
直接主催・申込先へお問い合わせください。送迎はありません。



※悪天候や感染症の流行等により日程や内容は変更、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

令和6年度 上半期

日程		定員	時間	会場	内容	主催・申込先	
令和6年	4月16日	火	13:30～15:30	小竹会館	仲間と一緒にK-POPを踊ろう☆ ①②③	志津北部 地域包括支援センター 462-9531	
	4月23日	火					
	4月30日	火					
	6月9日	日	15名	10:00～12:00	志津コミュニティセンター	地域の子供達とポッチャで若返り	
	7月2日	火	25名	13:30～15:30	志津コミュニティセンター	楽しみながら元気になる！ ～介護予防&レクレーション～	
	5月22日	水	20名	13:30～15:30	西志津ふれあいセンター	リズム体操で今日から始めるからだづくり①②③	志津南部 地域包括支援センター 460-7700
	6月19日	水					
7月17日	水						
8月22日	木	20名	13:30～15:30	志津市民プラザ	転倒予防は介護予防！ ～バランス感覚を養おう～①②③		
9月26日	木						
11月21日	木						

佐倉市としとらん塾(介護予防教室)

令和6年度 上半期

日程		定員	時間	会場	内容	主催・申込先																																																	
令和6年	5月14日	火	15名	13:30～15:30	王子台4丁目会館	年齢より若いと言われる身体づくり ～理学療法士に学ぶ！～	臼井・千代田 地域包括支援センター 488-3731																																																
	5月28日	火						6月11日	火	20名	9:30～11:30	千代田染井野 ふれあいセンター	低栄養を予防し、楽しくポッチャ！	6月25日	火	7月9日	火	7月23日	火	9月19日	木	30名	13:30～15:30	臼井公民館	年齢より若いと言われる身体づくり ～理学療法士に学ぶ！～	10月3日	木	5月16日	木	15名	9:30～11:30	ミレニアムセンター	脳も体も元気はつらつ！ 音楽体操♪	佐倉 地域包括支援センター 488-5151	5月23日	木	5月30日	木	6月6日	木	5月23日	木	15名	10:00～12:00	南部地域福祉 センター	楽しく歩いて健康づくり ～今こそ脚づくりをしよう～	南部 地域包括支援センター 483-5520	5月30日	木	6月6日	木	7月4日	木	15名	10:00～12:00
	6月11日	火	20名	9:30～11:30	千代田染井野 ふれあいセンター	低栄養を予防し、楽しくポッチャ！																																																	
	6月25日	火																																																					
	7月9日	火																																																					
	7月23日	火																																																					
	9月19日	木	30名	13:30～15:30	臼井公民館	年齢より若いと言われる身体づくり ～理学療法士に学ぶ！～																																																	
	10月3日	木																																																					
	5月16日	木	15名	9:30～11:30	ミレニアムセンター	脳も体も元気はつらつ！ 音楽体操♪		佐倉 地域包括支援センター 488-5151																																															
	5月23日	木																																																					
5月30日	木																																																						
6月6日	木																																																						
5月23日	木	15名	10:00～12:00	南部地域福祉 センター	楽しく歩いて健康づくり ～今こそ脚づくりをしよう～	南部 地域包括支援センター 483-5520																																																	
5月30日	木																																																						
6月6日	木																																																						
7月4日	木	15名	10:00～12:00	藤治台集会所	自分の身体を知ろう ～フレイル予防～																																																		
8月1日	木																																																						