



令和5年度鳴門市隣保館デイサービス事業開催予定表

鳴門市隣保館デイサービス事業受講者を募集しています！

※日時は都合により変更になる場合があります。

健康体操教室		回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
日常生活訓練として理学療法士による体操教室。 いきいき百歳体操など、筋力増強のための軽運動を行います。		日時	5月15日(月)	6月5日(月)	6月19日(月)	7月3日(月)	8月7日(月)	9月4日(月)	10月2日(月)	11月27日(月)	12月11日(月)	1月22日(月)	2月5日(月)	3月4日(月)
		日時	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~
受講料無料	定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター											
介護予防教室		回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
介護技術指導として、1回60~90分で理学療法士や作業療法士による介護予防教室。 介護方法など軽運動を通じて認知症予防や健康維持について学びます。		日時	5月19日(金)	6月16日(金)	7月7日(金)	7月28日(金)	8月25日(金)	9月8日(金)	10月6日(金)	11月24日(金)	12月1日(金)	1月26日(金)	2月2日(金)	3月1日(金)
		日時	10:00~ 理学	10:00~ 作業	10:00~ 理学	10:00~ 作業	10:00~ 理学	10:00~ 作業	10:00:00~ 理学	10:00~ 作業	10:00~ 理学	10:00~ 作業	10:00~ 理学	10:00~ 作業
受講料無料	定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター											
いきいき運動教室		回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
1回60分の「脳トレ」やレクリエーションを取り入れた、笑いながら楽しめる運動教室です。この教室をつづじて心も体もリフレッシュしましょう。		日時	5月30日(火)	6月27日(火)	7月18日(火)	8月15日(火)	9月12日(火)	9月26日(火)	10月24日(火)	11月21日(火)	12月5日(火)	1月16日(火)	2月13日(火)	3月12日(火)
		日時	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~
受講料無料	定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター											
高齢者運転能力教室		回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
1回90分で運転に必要な感覚と捜査力・運転趣味レーター体験・動かさない車での運転の能力評価などを行い、今の自分の運転能力についての現状確認をしてみませんか。		日時	5月24日(水)	8月9日(水)	10月11日(水)	12月13日(水)	1月31日(水)	2月28日(水)						
		日時	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~						
受講料無料	定員 10人	場所	人権福祉センター											
ヨガ教室		回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
1回60分のヨガ教室です。 動きやすい服装で受講してください。 足下は5本指靴下か裸足となります。ヨガマット、バスタオル及び飲料などを持参してください。		日時	5月29日(月)	7月10日(月)	9月11日(月)	10月16日(月)	12月18日(月)	2月19日(月)						
		日時	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~						
受講料無料	定員 15人	場所	人権福祉センター											
フラワー教室 (生け花・プリザーブドフラワー)		回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
生花、生花や葉を加工した花(プリザーブドフラワー)を使い、創作作業を1回60~90分で自分だけのオリジナル作品を作成します。 新聞紙、ハサミやゴミ袋などを持参してください。		日時	6月14日(水)	8月23日(水)	10月18日(水)	12月20日(水)	2月7日(水)	3月6日(水)						
		日時	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~						
受講料 材料費 無料	先着順 定員 10人	場所	人権福祉センター											



5/31(水)はチャレンジデー!

チャレンジデーは、人口規模がほぼ同じの自治体同士が、規定時間内に15分以上継続して運動やスポーツをした方の「参加率(%)」を競い合う、住民総参加型のスポーツイベントです。
身のリフレッシュや健康づくりの増進、運動を始めるきっかけづくりとしてチャレンジデーに参加し、みんなで勝利を目指しましょう。

★参加するには？
チャレンジデーへの参加は、市内で5月31日(水)の午前0時から午後9時までの間に15分以上の運動を行い、運動後に種目や人数を報告するだけです。
ウォーキングやラジオ体操などはもちろん、自転車や徒歩による通勤や通学などもチャレンジデーの参加対象となります。市民だけではなく、市外からの通勤・通学者、観光客も市内で運動すれば参加できます。
詳しくは市役所、または人権福祉センターへお問い合わせください。


