

事業名	会場	実施期間	利用料	定員	内容	市報
トレーニングマシン開放	住吉老人福祉センター 機能訓練室	◆毎週火曜日の午前9時30分～午後12時30分 ◆毎週木曜日の午後1時～4時 通年で実施	無料	1日利用最大50名程度	筋力の維持・向上を図るため、トレーニングマシンを使用したトレーニングを実施する。	2月頃の募集
	下保谷福祉会館 機能訓練室 (H27から週2回実施)	◆毎週火曜日の午前9時30分～午後12時30分 ◆毎週木曜日の午後1時～4時 通年で実施				
	田無総合福祉センター 健康増進室	◆毎週水曜日の午後1時30分～4時				
	新町福祉会館 機能訓練室	◆毎週月曜日の午後1時～4時 ◆毎週水曜日の午前9時30分～午後12時30分				
水中らくらく運動講座	市内スポーツクラブ	◆全8回 8月26日～10月14日 毎週金曜日 10-11	1回 150円	各20人	水中で浮力を利用したトレーニングで筋力を強化し、心肺機能・バランス能力を向上させ、心地よく体をほぐして柔軟性を高める。	8月1日
		◆全8回 8月26日～10月14日 毎週金曜日 14-15				8月1日
接骨院の運動講座	市内13箇所の整骨院・接骨院 (体力測定はきらっとの多目的ホールで実施)	◆全12回(曜日・時間は会場により異なる) 体力測定(1回目と11回目に実施) 全会場共通	1回 150円	各3～6人 (合計64人)	体力増進のための体操・ストレッチ・筋力トレーニングを行い、いつまでも元気な生活ができるようにする。	7月15日
きれいな歩き方講座	住吉老人福祉センター	◆全4回 11月7～11月28日 毎週月曜日 14-15	1回 150円	各15人	姿勢よく、負担のない歩き方のレッスン	10/1 (9/1締め)
	下保谷福祉会館□	◆全4回 11月1日～11月22日 毎週火曜日 14-15				
	新町福祉会館	◆全4回 11月2日～11月30日 毎週水曜日 14-15				
運動・口腔・栄養ミックス講座	下保谷福祉会館	◆全12回 1/6～3/24 毎週金曜日 10-11:30	1回 150円	各15人	運動機能向上、口腔機能向上、栄養改善の内容を盛り込んだ講座	12/1(11/1締め)
	総合体育館	◆全12回 1/12～3/30 毎週木曜日 10-11:30				7月1日
	住吉老人福祉センター	◆全12回 1/10～3/28 毎週火曜日 14-15:30				
	新町福祉会館	◆全12回 7月～ 定員割れにて中止し1月に変更				
	スポーツセンター	◆全12回 7/21～10/20 毎週木曜日 10-11:30				
	新町福祉会館	◆全12回 1/11～3/29 毎週水曜日 午後 ※変更				
	下保谷福祉会館	◆全12回 7/29～10/14 毎週金曜日 午前				
認知症予防講座(デュアルタスク等)	けやきサロン(西部)	◆全12回 平成29年1月11日～3月29日(水) 10-11:30	1回 150円	各15人	二重課題(デュアルタスク)を課すことによって認知機能低下を防ぐプログラム	①前半 9/15号 (8/15 [㍿]) ②後半 12/1号 (11/1 [㍿])
	下保谷福祉会館(北東部)	◆全12回 10月5日～12月28日(水) 10-11:30				
	きらっと(南部)	◆全12回 10/6～1/5(木) 10-11:30 ※他課				
	住吉老人福祉センター(中部)	◆全12回 平成29年1月6日～3月24(金) 10-11:30				
認知症予防講座(プランター野菜作り)	住吉老人福祉センター□	◆全12回 1/11-3/15毎週水曜日 10-11:30	1回150円+材料費	20人	園芸を通じて認知機能低下予防及び仲間づくりができる講座	12/1 (11/1締め)
ノルディックウォーキング教室	下保谷福祉会館(あらやしき公園)	◆全8回 10/7-11/25毎週金曜日 14-15:30	1回 150円	各20人	ポールを使用して、ウォーキングを楽しむ。	9月1日
	セミナールーム(いこいの森)	◆全8回 10/4-11/29毎週火曜日 10-11:30				
転倒・尿失禁予防講座	武蔵野ファミリークリニック	◆全24回 7月21日～ 平成29年1月26日(木) 15:30-16:30	1回 150円	各8人	転倒・尿失禁予防についての方法を学ぶ。	7月1日
	武蔵野ファミリークリニック	◆全24回 9月5日～平成29年3月13日(月) 9:30-10:30				8月15日
	住吉老人福祉センター	◆全24回 10/4～12/27 火(14-15:30)・金(10-11:30) 2/W		25人		9/15 (8/15締め)
	新町福祉会館	◆全24回 10/17～1/19 月・木の10-11:30 2/W		20人		
やさしいマシントレーニング	下保谷福祉会館	◆全12回 10/24-1-23毎週月曜日10-11:30	1回 150円	各15人	福祉会館設置のマシンを利用して運動機能向上を目指す講座	10/1 (9/1締め)
	住吉老人福祉センター	◆全12回 10/26-1-18毎週水曜日14-15:30				
	新町福祉会館	◆全12回 10/28-1/27毎週金曜日14-15:30				
はつらつサロン事業(H27年度より介護保険特別会計)	6館(福祉会館、老人福祉センター)	◆通年	無料	各館10人程度	閉じこもり傾向にある方に対して、本講座に通って閉じこもりを予防する。	随時募集
健康体操教室(H28年度より介護保険特別会計)	新町、富士町、ひばりが丘、下保谷、住吉、	◆通年、週1回(A～Fコース)全26教室	無料	募集定員 1,050人	一年間のコース	2月頃の募集