

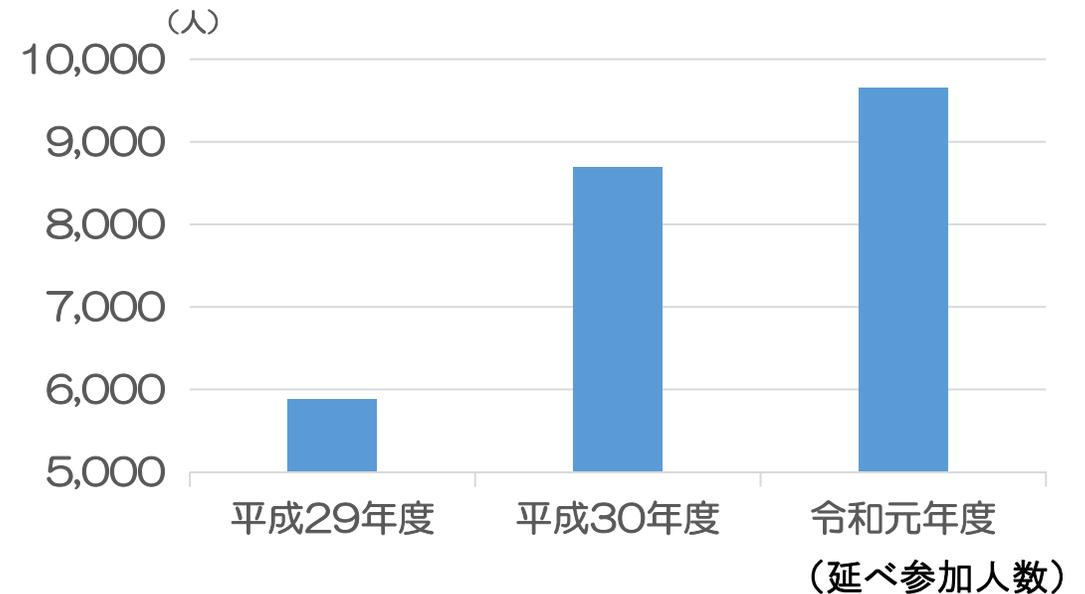
# 委託型介護予防教室(シニアからだづくり教室)

- 民間事業者に委託し、運動施設等でインストラクターなどが健康づくり・介護予防のために運動を指導します。
- 対象:65歳以上の方
- 内容:ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

令和元年度の  
様子



新型コロナウイルス感染症の影響のため、  
現在、中止している教室があります。



# 令和2年度のシニアからだづくり教室の様子を紹介します



フィットネスクラブ・ソプラティコ小樽



サンフィッシュスポーツクラブ



北海道第一興商(令和元年度の様子)  
※9月現在、北海道第一興商の教室  
は中止しています

## 教室参加者の感想(令和元年度)



全身が鍛えられ、趣味の登山  
に今でも行くことができます  
(ソプラティコ参加者)



腰痛がありましたが、プール運  
動の結果、痛みが良くなりました  
(サンフィッシュ参加者)

歌いながら体操でき、楽しいです  
(北海道第一興商参加者)

教室の詳細については、医療保険部介護保険課(TEL: 32-4111内線313)にお問合せください。