

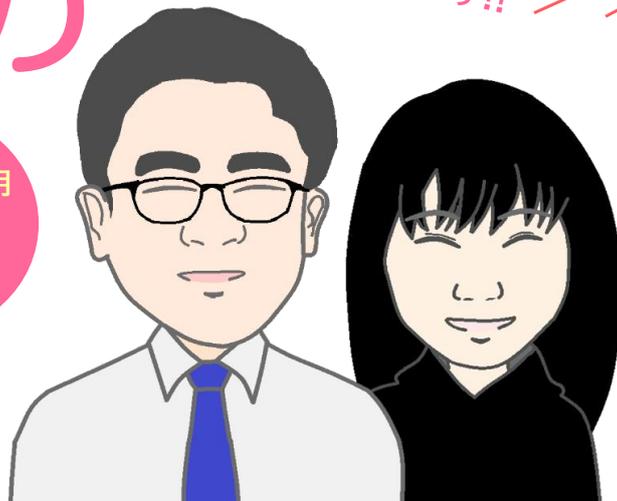
● 千葉市花見川いきいきプラザ ●

介護予防と仲間づくりで
シニアの健康をサポートします!!



出張教室の ご案内

職員派遣費用
無料



花見川いきいきプラザ職員が、皆様の
地域(自治会や老人クラブ、サロン等)を
訪問して、各種プログラムを実施します!!

1 健康チェック

各種測定で気になる健康値を
チェックしませんか!?

2 健康相談

看護師が健康に関する相談
をお受けします。

3 体操教室

シニア向け介護予防体操を
体験しませんか!?

4 スポーツレク体験

ボッチャ、モルックを
体験しませんか!?

5 生きがい活動体験

体操+脳トレ+スポーツレクの
介護予防プログラムです。

詳細は裏面の「体験メニュー」をご覧ください!!

なるべく希望日の2週間前までにお申込みください。(以降も受け付けますので、ご相談ください。)

時間 9:00~12:00、13:00~17:00でご相談

内容 裏面の「体験メニュー」より選択・組み合わせ

会場 3密にならない会場をご用意下さい。

対象 市内在住60歳以上が所属する10人以上の団体

費用 無料

- 会場費用や消毒等は、申込団体様にてご負担ください。
- 駐車場をご用意ください。(1台)
- 業務の都合により、ご希望に沿えない場合があります。
- 新型コロナウイルス感染症対策について事前に打ち合わせさせていただきます。
- 活動中のケガについては責任を負いかねます。ご了解の上、お申込みください。

出張教室の実施にあたり、感染症対策にご協力ください。

- 参加者のマスク着用
- 事前の検温
- アルコール消毒(消毒液をご用意ください)
- 会場内の換気
- ソーシャルディスタンス(1m程度)
- 密にならない定員設定

事前打ち合わせの際に会場を確認させていただきます。感染対策状況によりお受けできない場合もありますので、予めご了承ください。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会
千葉市花見川いきいきプラザ

千葉市花見川区三角町750

☎ 043-216-0080 (平日・土日祝 9:00~17:15)

HPIは
こちら



体験メニュー 下記よりお選びください。

【1】健康チェック編			
番号	テーマ	内容	時間目安
1	骨密度測定 	骨密度測定 結果説明、健康相談	45分
2	血管年齢測定 	血管年齢測定 結果説明、健康相談	45分
3	脳年齢測定 	脳年齢測定 結果説明、健康相談	60分
【2】健康相談編			
4	健康講話	看護師による健康講話	30分
たとえば・・・ (内容一例)	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症(コロナウイルス・インフルエンザなど) ・血管の老化予防 ・フレイル予防 ・歩くことの大切さ など 	※内容は、事前にご相談ください。	
5	健康相談 	看護師による健康相談 血圧・血中酸素飽和度測定	ひとり5分 程度
【3】体操教室編(体・脳)			
6	ギョツ！と体操教室	介護予防体操 (柔軟、筋トレ、ボール体操など)	30分
7	ハッスル！脳トレ教室	認知症予防体操 (シナプソロジー、コグニサイズなど)	30分
【4】スポーツレク体験編			
8	みんなでボッチャ！	ボッチャルール説明、ゲーム体験	60分
9	みんなでモルック！	モルックルール説明、ゲーム体験 ※屋外の実施となります。	60分
【5】生きがい活動体験編			
当プラザが実施している「生きがい活動支援通所事業」のプログラム体験となります。			
10	生きがい活動！	<ul style="list-style-type: none"> ① 介護予防体操 ② 脳活トレーニング (間違い探し・クロスワードなど) ③ スポーツレク (スティックカーリング・輪投げなど) 	60分～ (応相談)

step1 電話で申込み



「いつ」「どのメニュー」が決まったらお申込み下さい。
お問い合わせだけでもお気軽にどうぞ!!



step2 事前打合せ



お申込み後、職員と事前打ち合わせを実施します。
会場や感染症対策などの詳細を確認します。



step3 当日実施



職員が出張して実施します。
感染症対策を万全に行った上で、皆さんに満足して頂けるよう頑張ります!!