

## 認知症予防・介護予防のための活動(包括支援センター委託事業)

日常生活で定期的に取り入れられる運動を紹介 ~継続的な健康づくりにつなげることを目指して~

### 総合スポーツ教室

(全15回 池田町総合体育館)



ノルディックウォーキング・トレーニングルーム・バランスボール・エアロ&バレトン・スポーツウエルネス吹矢・卓球・グラウンドゴルフ・健康体操・シニアヨガ・コンディショニングを体験していただきました。交流タイムでは情報を交換したり、家庭でできる運動をたくさん紹介しました。運転されない方も、1回100円のタクシーを利用し、参加していただくことができました。

### コンディショニング教室

(全3回 池田町総合体育館)

筋肉を整え、からだ楽になる、姿勢がよくなる運動を行いました。運転されない方も、1回100円のタクシーを利用し、参加していただくことができました。



### ノルデカフェ

(全99回 池田町総合体育館・養基公民館・八幡公民館)



ノルディックポールを使用し、毎週コースを変えながら1時間程度のウォーキングを楽しみました。雨天時は筋力アップトレーニングや脳内トレーニングを行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、カフェタイムは中止になりました。

### イベント及び情報収集活動

#### ダンス教室会員による演技発表

森住建住まいづくり祭キッズダンス発表  
49人参加

#### 所属団体会議

(池田町総合体育館 会議室 14人参加)



ホームページを  
リニューアルしました!

<https://ikeda-sportsclub.jp/>

ぜひご覧ください。  
各教室の詳細が  
ご確認いただけます。



特定非営利活動法人

いけだスポーツクラブ

〒503-2419 岐阜県揖斐郡池田町小寺722-1  
(池田町総合体育館内)

☎090-3442-5553