

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22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・バランスボール・踏み台昇降運動&バレトン・どうようピクス・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。

楽しく♪からだ整え運動教室 (全21回 池田町総合体育館)

筋肉を整え、からだが増える、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。



なごやかノルデ (全139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。

在宅介護者のつどい (2回 池田町福祉センター)



いきいきサロン (6回 下東野公民館他)



イベント及び情報収集活動

★第1回いけだスポーツクラブダンスフェスティバル (178人参加 池田町総合体育館アリーナ)



参加チーム15団体が素晴らしい演技を披露してくれました。
第2回は令和6年9月29日(日)
池田町中央公民館 大ホールにて開催予定です。



★ひるがの高原ウォーキングツアー (32人参加 ひるがの高原)



★スケート体験 (17人参加 愛地球博記念公園)

★池田さくら祭りダンス発表 (62人参加 霞間ヶ溪公園ドーム)
★みの池田ふるさと祭 (16人参加 池田町役場 駐車場)
★ちびっこスポーツチャレンジ教室 (24人参加 多目的広場)



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)

【開局時間】平日 9:00~16:00

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

☎ 090-3442-5553

