

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・イスビックス・レクリエーション・グラウンドゴルフ・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。

楽らく♪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。



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 (3回 池田町福祉センター)



いきいきサロン (4回 養基公民館他)



イベント及び情報収集活動

★第2回いけだスポーツクラブダンスフェスティバル (277人参加 中央公民館 大ホール)



参加チーム23団体が素晴らしい演技を披露してくれました。
第3回は令和7年9月28日(日)開催予定です。



★モリコロゆったりウォーキングツアー (23人参加 愛地球博記念公園)



★みの池田ふるさと祭 (79人参加 池田町役場)

★スケート体験 (19人参加 愛地球博記念公園)

★ちびっこスポーツチャレンジ教室 (14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 9:00～15:00

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

090-3442-5553

