

令和6年度

介護予防教室

天童市に住所があり、要介護認定を受けていない65歳以上の方対象
(温泉教室のみ70歳以上の方対象)*詳細は毎月1日号の市報に掲載します*

■健康てんどう 元気塾

●開催場所

- ①Re play! TENDO【偶数月】
②ラ・フォーレ天童「のぞみ」【奇数月】

●内容

週1回・月4回の1ヶ月コース
令和6年4月～令和7年3月まで毎月開催
ストレッチ体操・バランス運動などの軽体操
(終了後、入浴・休憩)

●参加料

- ①月額3,400円(保険料・飲料水代などを含みます。)
②月額3,840円(保険料・飲料水代などを含みます。)

●定員

- ①15名 ②18名

●持ち物

運動できる服装・タオル・参加料
室内シューズ(のぞみ参加者のみ)

■楽しくさわやか 脳トレ教室

●開催場所

Re play! TENDO

●内容

週1回・月4回の1ヶ月コース
令和6年4月～令和7年3月まで毎月開催
タオル、ボールなどを使用した認知症予防の
ための運動(終了後、入浴・休憩)

●参加料

月額3,400円(保険料・飲料水代などを含みます。)

●定員

15名

●持ち物

運動できる服装・タオル
参加料



■元気ウキ浮き 水中教室

●開催場所

- ①ラ・フォーレ天童「のぞみ」【偶数月】
②天童スイミングスクール【4.5月8.9月12.1月】

●内容

- ①週1回・月4回の1ヶ月コース
②週1回・月4回の2ヶ月コース
令和6年4月～令和7年2月まで開催
水中歩行やバランス運動など

●参加料

- ①月額3,840円(保険料・飲料水代・温泉利用料。)
②2ヶ月7,200円(保険料・飲料水代などを含みます。)

●定員

- ①15名 ②20名

●持ち物

水着・水泳帽子・タオル・
バスタオル・参加料



■元気ゆ一湯 温泉教室【70歳以上の方対象】

●開催場所

- ①ラ・フォーレ天童「のぞみ」
②天童最上川温泉「ゆびあ」

●内容

週1回・月4回の1ヶ月コース
令和6年4月～令和7年3月まで開催
温泉の入浴方法についての講話、入浴・軽運動など

●参加料

- ①月額3,920円(昼食代・保険料・飲料水代など。)
②月額3,600円(保険料・飲料水代・タクシー送迎費用。)

●定員

- ①18名 ②15名

●持ち物

動きやすい服装・タオル・
バスタオル・参加料



■しゃきっと元気に 筋トレ教室

●開催場所 Re play! TENDO

●内容 週1回・月4回の1ヶ月コース 令和6年5月～令和7年3月まで開催
マシンを使った筋力アップの運動等(入浴は含まれません。)

●参加料 月額3,400円(保険料・飲料水代などを含みます。)

●定員 10名

●持ち物 運動できる服装・室内シューズ・タオル・参加料



*申込み・問合せ 市保険給付課(電話 654-1111 内線 755-756)または各施設。

*前月の教室に参加した場合はお申込みできません。隔月の参加となります。

*申込者が定員を超えた場合は抽選となります。決定後、案内文を送付します。