

## 4.健康づくり ～いつまでも元気に過ごすために～

41	元気はなまる筋力アップ教室	盛岡市内全域
<p>●対象者：概ね 65 歳以上の高齢者</p> <p>●内 容： 元気なうちから介護予防！家でできる筋力アップのための軽体操や栄養、お口の健康について楽しく学びます。市内 16 箇所の会場で概ね月 1 回開催しています。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。</p> <p>●その他：詳細は、広報もりおか又は市ホームページをご覧ください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>盛岡市長寿社会課 地域ケア係 〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号 電話：019-613-8144 / FAX：019-653-2839</p>		

42	介護予防ヨガ教室	盛岡市内全域
<p>●対象者：概ね 60 歳以上の方</p> <p>●内 容： しなやかで柔軟性のある体づくりに、安心して楽しくできる体操です。前半教室、後半教室の年 2 会場で開催しています。週 1 回、全 19 回（約 5 か月間）の教室です。 教室終了後はヨガを続けたい方々で自主サークルを立ち上げ、活動を続ける予定です。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。</p> <p>●その他：詳細は、広報もりおか又は市ホームページをご覧ください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>盛岡市長寿社会課 生きがい推進係 〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号 電話：019-603-8003 / FAX：019-653-2839</p>		

43	介護予防太極拳教室	盛岡市内全域
<p>●対象者：概ね 60 歳以上の方</p> <p>●内 容：  ゆったりとした運動で心身をリラックス。足腰の筋力向上の効果も！前半教室、後半教室の年2箇所の会場で開催しています。週1回、全19回（約5か月間）の教室です。教室終了後は太極拳を続けたい方々で自主サークルを立ち上げ、活動を続ける予定です。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。</p> <p>●その他：詳細は、広報もりおか又は市ホームページをご覧ください。</p>		
<b>お問い合わせ先</b>		
盛岡市長寿社会課 生きがい推進係 〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号 電話：019-603-8003 / FAX：019-653-2839		

44	マッサージ等指導教室	盛岡市内全域
<p>●対象者：概ね 60 歳以上の方</p> <p>●内 容：  マッサージ師による健康づくりのための軽体操や講話などの集団指導の後、ツボ押し方法について指導を行います。市内7箇所の会場で月1回開催しています。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。</p> <p>●その他：詳細は、広報もりおか又は市ホームページをご覧ください。</p>		
<b>お問い合わせ先</b>		
盛岡市長寿社会課 生きがい推進係 〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号 電話：019-603-8003 / FAX：019-653-2839		

45	かんたん体操	盛岡市内全域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：          自宅で取り組める簡単な介護予防体操（コンディショニング）の動画について、ホームページでの公開や、DVD の貸出を行っています。コンディショニングは、筋肉を整える運動です。毎日少しずつ続けることで、筋肉が整い、体の調子が良くなります。</p> <p>【DVD 貸出場所】（貸出期間は2週間です。）          長寿社会課、市保健所健康増進課、玉山総合事務所健康福祉課、地域包括支援センター、介護支援センター、都南図書館、渋民図書館、老人福祉センター、老人憩いの家</p> <p>●利用料：無料（インターネットへの接続や通信に係る費用がかかります。）</p> <p>●その他：下記リンク先から動画にアクセスできます。</p>		
<b>お問い合わせ先</b>		
<p>盛岡市長寿社会課 地域ケア係          〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号          電話：019-613-8144 / F A X：019-653-2839          ホームページ：  <a href="https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/1038055/1039292/1039387.html">https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/1038055/1039292/1039387.html</a></p>		

46	ピンコロ教室（認知症予防運動、介護予防運動）	玉山地域
<p>●対象者：高齢者</p> <p>●内 容：高齢者向けの運動教室</p> <p>●利用料：1 回 500 円</p> <p>●サービス提供日・時間：          毎週木曜日、午後 1 時 30 から午後 3 時（祝日及び年末年始を除く）</p> <p>●その他：          好摩地区公民館・好摩コミュニティセンター・渋民勤労者研修センターを中心に活動しています。</p>		
<b>お問い合わせ先</b>		
<p>NPO 法人たますぼ          〒028-4123 盛岡市巻堀幅下 61          電話：080-6424-0769          ホームページ：<a href="http://www.tamasupo.club">http://www.tamasupo.club</a></p>		

