

令和7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! TENDŌ【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7年4月～令和8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3,600円(保険料・飲料水代などを含みます。)  
②月額3,960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! TENDŌ

### ●内容

週1回・月4回の1ヶ月コース  
令和7年5月～令和8年2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3,600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7年4月～令和8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3,960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7年4月～令和8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4,120円(昼食代・保険料・飲料水代など。)  
②月額3,600円(保険料・飲料水代など。)

### ●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! TENDŌ

●内容 週1回・月4回の1ヶ月コース 令和7年5月～令和8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3,600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。

\*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。

\*自宅から送迎します(直接行くことも可能です)。