

令和8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) ※詳細はお問合せください

## 健康てんどう 元気塾

### ●開催場所

①Re play! TENDO【偶数月】

木曜日 午後1時30分～午後4時

②ラ・フォーレ天童「のぞみ」【奇数月】

土曜日 午後1時30分～午後4時15分

### ●内 容

週1回 月4回の1ヶ月コース

令和8年4月～令和9年3月まで開催

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 4,120 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・室内シューズ(のぞみ参加者のみ)  
参加料



## 楽しくさわやか 脳トレ教室

### ●開催場所

Re play! TENDO

金曜日 午前9時30分～正午

### ●内 容

週1回 月4回の1ヶ月コース

令和8年4月～7月・9月～令和9年1月・3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】

土曜日 午後1時30分～午後4時

②スポーツクラブ天童「天童スイミングスクール」

【4.5月8.9月12.1月】

火曜日 午前10時～正午

### ●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8年4月～令和9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 4,120 円(保険料・飲料水代・温泉利用料などを含みます。)

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



## 元気ゆー湯 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」

水曜日 正午～午後3時

②天童最上川温泉「ゆぴあ」

火曜日 午後1時30分～午後3時30分

### ●内 容

週1回 月4回の1ヶ月コース

令和8年4月～令和9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 4,320 円(昼食代・保険料・飲料水代などを含みます。)

②月額 3,600 円(保険料・飲料水代などを含みます。)

### ●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【奇数月】

木曜日 午後1時30分～午後3時

### ●内 容

週1回 月4回の1ヶ月コース

令和8年5月～令和9年3月まで開催

マシンを使った筋力アップの運動など(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)。