豊中市市民公益活動団体情報掲載内容

| 【公表を希望しない項目は記入不要】 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ふりがな<br>団体名 | | かいごよぼうきょうしつきゃっと（くれいん あんど たーとる）<br>介護予防教室 CaT (Crane and Turtle) | | |
| ふりがな<br>代表者名 | | いわた　みつよ<br>岩田　光代 | | |
| 団体所在地 | | 〒560-0034<br>大阪府豊中市蛍池南町 3-7-13 | | |
| 連絡先 | ふりがな<br>名前 | いわた　みつよ<br>岩田　光代 | | |
| | 住所 | 〒 | | |
| | ＴＥＬ | 080-8057-5322 | FAX | |
| | メール | kaigoyobou.cat@gmail.com | | |
| | ホームページ等ＵＲＬ | [LINE] @871dlvqv | | |
| 活動の目的<br>（200 字程度） | | 地域の高齢者に、「アタマとカラダを動かす楽しい体操」を提供することで、住み慣れた地域で自立した自分らしい生活を送ってもらうことが目的です。また、介護予防教室「CaT（Crane and Turtle)」が『通いの場』になることで、高齢者の閉じこもり、引きこもり、孤立の減少につなげ、高齢者のココロとカラダが元気になる場所を目指します。 | | |
| 活動分野<br>※〇印は、主な分野です。 | | 〇1.社会福祉・保健医療 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 主な活動内容<br>活動実績<br>（200 字程度） | | 健康運動指導士と健康運動実践指導者の資格を持つ指導者が、運動の苦手な方でも気軽に参加いただけるよう椅子に座ってできる体操教室を豊中市内のレンタルスペースなどで開催しています。体操教室では、ストレッチや筋トレをはじめ、タオルやボールのような身近な道具を使った体操、転倒予防体操やリズム体操、アタマとカラダを使った認知症予防体操を行い、何度も通いたくなる飽きさせない多彩な運動メニューを提供しています。 | | |
| 主な活動日など | | 随時 | 活動エリアまたは主な活動拠点 | 豊中市内全域 |
| 年会費（円） | | 0 | 会員数 | 会員制ではない |
| ひとことPR | | 体力に自信がなくても大丈夫！カラダを動かす楽しさを体験してみませんか？ココロもカラダも元気になる教室です。 | | |