

令和8年度「介護予防教室」の参加者を募集します!

地域包括支援センターでは介護保険料の一部を活用し、65歳以上の町民の方を対象とした介護予防や元気で暮らせるヒントが分かる各種教室を開催しています。見学も可能です。ぜひお気軽にご参加ください!

3月16日(月)から地域包括支援センターで受付します。電話申し込みOKです。申し込み時に住所・氏名・連絡先をお知らせください。

*会場への交通手段にお困りの方は、ボランティアによる送迎が可能ですので申込時にご相談ください。

健康アップ塾

健康レベルをアップするため、筋力アップ運動、お口の健康、脳活性化レクリエーション、栄養指導、転倒予防など毎回テーマを変えて行います。

日程：4月7日～令和9年3月30日(毎週火曜日)

時間：午前9時30分～11時00分

定員：20名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：3月30日(随時対応可)

参加費：3カ月毎1,200円



介護予防運動教室

椅子に腰かけて行うストレッチや下半身の筋力強化、バランス運動をします。

日程：4月9日～令和9年3月25日

(第2・4木曜日 月2回)

時間：午後1時30分～3時00分

定員：40名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：4月1日(随時対応可)

参加費：3カ月毎600円



元気会(脳の健康教室)

脳を元気にするレクリエーションや談話、手足の体操、音読、歌、プリント学習をします。

日程：4月3日～令和9年3月19日

(第1・3金曜日 月2回)

時間：午後1時30分～3時00分

定員：15名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：3月26日(随時対応可)

参加費：3カ月毎600円



筋力アップ8回教室

誰でも簡単に使える筋トレマシンを使って、教室修了後もご自身でマシントレーニングを続けられるように、マシンの使い方をマスターします。

日程：8月21日～10月9日(金曜日全8回)

時間：午前9時30分～11時30分

場所：サンライフさかほぎ 2階

定員：12名程度

申込締切：8月13日

参加費：800円+スポーツ保険料



ほっとカフェ

コーヒーや紅茶を飲みながら、気楽におしゃべりやレクリエーションでホッと一息しましょう。

介護の相談や高齢者の心配事などの相談も伺います。

日程：4月10日～令和9年3月26日

(第2・4金曜日 月2回)

時間：午後1時30分～3時00分

場所：サンライフさかほぎ 2階

(変更の場合あり)

※申込不要、気が向いた時にご参加ください。

参加費：1回 100円程度



筋力トレーニング教室

要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストにより事業対象者となった方が対象です。

筋トレマシンのトレーニングと、自宅でできる体操を教えてもらい、脳トレなども行います。

日程：4月7日～令和9年3月30日(毎週火曜日)

6カ月毎に評価を行い、継続を検討します

時間：午前9時30分～11時30分

定員：6名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：開始の前月最終月曜日

参加費：3カ月毎1,200円+スポーツ保険料



☆各教室の送迎運転手、サポーターの有償ボランティアを募集しています。ご協力いただける方は、当センターまでご連絡ください!

申し込み・問い合わせ先：地域包括支援センター ☎25-7575