

●令和2年度 一般介護予防事業 実施状況

- ・わかがえり教室 実施状況 P 1～2
- ・ひざ腰らくらく教室 実施状況 P 3～5
- ・さんさん講座 実施状況 P 6

●令和2年度 介護予防・日常生活支援サービス事業 実施状況

- ・運動器の機能向上教室「ちょ筋健脚教室」実施状況 P 7～11
- ・口腔機能向上事業「お口きたえて体も元気教室」実施状況 P 12～13

●令和2年度 認知症講演会チラシ P 14

●令和2年度 在宅医療・介護連携講演会チラシ P 15

●運動自主グループ一覧 P 16～17

令和2年度 中野市一般介護予防事業 わかがえり教室 実施状況

1 参加人数

実人数 52名

延べ人数 503名

2 回数・会場

全12回×4会場

(中央公民館2コース、中野市保健センター、西部公民館)

3 委託先 ながでんウェルネス フィットネスクラブ エフバイエー中野

4 実施状況

(1) 身体・体力測定改善者数と改善率

会場		4会場	中野市 中央公民館①	中野市 中央公民館②	中野市 保健センター	中野市 西部公民館	
体測定実施数		50人	9人	14人	13人	14人	
種目	BMI	改善者数	17人	1人	5人	5人	6人
		改善率	34.0%	11.1%	35.7%	38.5%	42.9%
	立ち上がり	改善者数	9人	1人	4人	2人	2人
		改善率	18.0%	11.1%	28.6%	15.4%	14.3%
	2ステップ	改善者数	27人	5人	9人	6人	7人
		改善率	54.0%	55.6%	64.3%	46.2%	50.0%
	ロコモ25	改善者数	20人	3人	5人	5人	7人
		改善率	40.0%	33.3%	35.7%	38.5%	50.0%
立ち上がり 1回目両脚のみのうち 2回目で片脚成功	両脚のみ	30人	5人	8人	6人	11人	
	片脚成功	14人	2人	5人	4人	3人	
	成功率	46.7%	40.0%	62.5%	66.7%	27.3%	

(2) 身体・体力測定全体平均値と中央値

4会場 全体	1回目		2回目		差	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
BMI	22.7	22.9	22.6	22.5	0.0	-0.4
立ち上がり	3.7点	4.0点	4.0点	4.0点	0.2点	0.0点
2ステップ	1.23点	1.28点	1.30点	1.34点	0.07点	0.06点
ロコモ25	10.0点	6.5点	9.4点	6.5点	-0.7点	0.0点

立ち上がり

実施人数 50 名中、立ち上がり改善者は 9 名、改善率は 18.0%だった。

改善率が低かった理由として、参加者の運動習慣がある方が少なく、負荷の漸進よりも安全を考慮しフォームの優先を図ったため筋力の向上に至らなかったと考えられる。

また、2 回目の測定時に膝痛や腰痛などを訴える方がおり、本来の力が発揮できずに数値が低下したと考えられる。

2 ステップ

実施人数 50 名中、2 ステップ改善者は 27 名、改善率は 54.0%となった。

筋力向上と比較すると柔軟性向上の方が早く効果も現れるため、大幅な数値向上となった。教室内のストレッチでも前後に柔軟性チェックを行い、ストレッチ後に身体が柔らかくなるのを実感してもらった。また、ストレッチは宿題の種目の中でも行いやすく続けていた方が多かったためと考えられる。

ロコモ 25

実施人数 50 名中、ロコモ 25 改善者 20 名、改善率は 40.0%だった。

一人あたりの平均得点は 1 回目 9.9 点、2 回目 9.6 点で 0.3 点改善した。最も減少した項目は「急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか」、「スポーツや踊り（ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど）はどの程度困難ですか」で 7 点減少した。1 回目の測定では「親しい友人とのお付き合いを控えていますか、地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか」の点数が高く、2 回目測定時には点数は減ったものの他の項目に比べ点数が高かった。身体の痛みに関する項目について点数が減少しており、運動を続け変化を感じることができたと考える。ロコモティブシンドローム予防改善として一定の効果は得られた。

5 教室終了後の活動について

自宅運動（宿題）の効果もあり、運動に対する継続的な取り組みの重要性について十分伝わったと感じる。自主グループに参加されている方も多かったことから新たなグループの立ち上げには至らなかった。

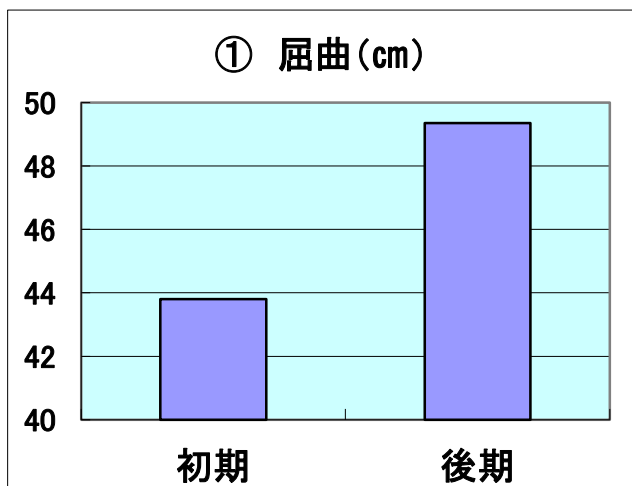
今後のそれぞれの活動としては、自分で今まで行ってきたトレーニングを個人で行う方、自主グループに所属して運動を継続していく方と、今後も意欲的に運動を続けていく姿勢が見られた。

令和2年度 一般介護予防事業 ひざ腰らくらく教室 実施状況

- 1 参加者数 実人数 32名
 延べ人数 311名
- 2 回数・会場 全12回×4会場
 (中野市中央公民館)
- 3 委託先 公益社団法人 長野県柔道整復師会

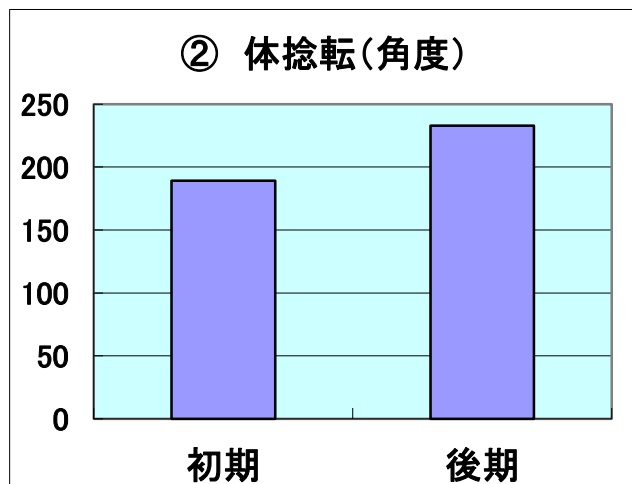
4 実施状況(測定結果)

① 屈曲：長座位体前屈



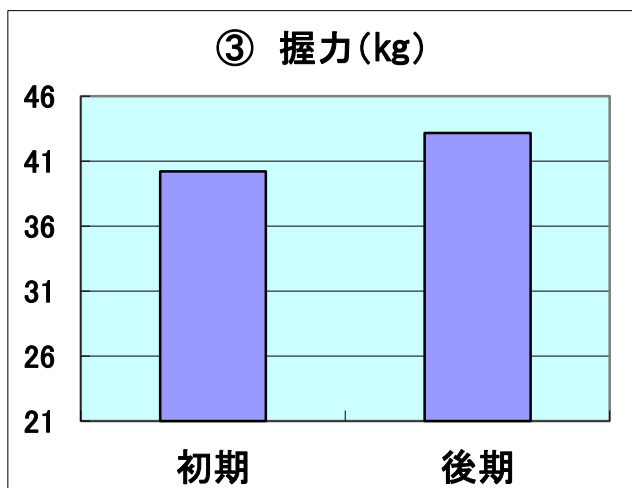
初回平均 43.8 cm
最終回平均 49.36 cm
平均で 5.56 cm の向上
最大 24 cm 向上
向上率は 1.13

② 体捻転 (左右合わせて計算)



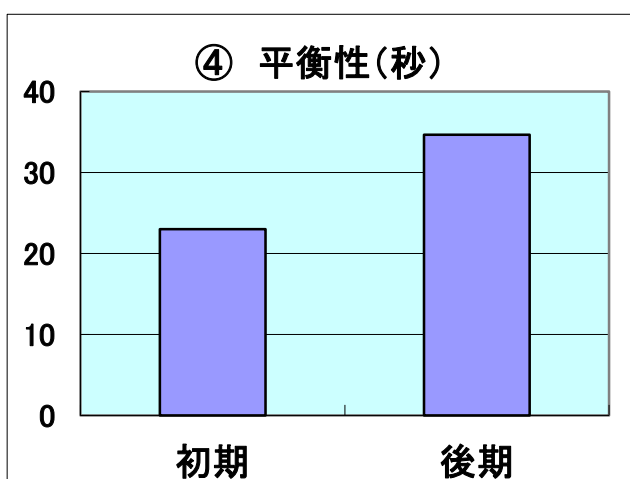
初回平均 189.2 度
最終回平均 232.8 度
平均で 43.6 度の向上
片側最大 50 度向上
左右合わせて最大 75 度向上
向上率は 1.23

③ 握力 (左右合わせて計算)



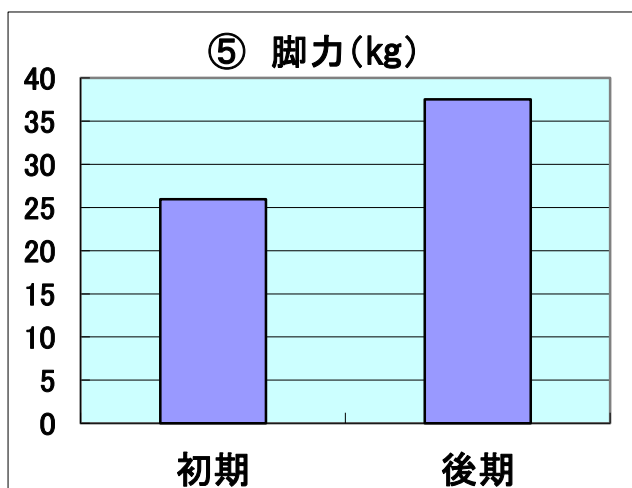
初回平均 40.23 kg
最終回平均 43.18 kg
平均で 2.95 kg 向上
片側最大 6.9 kg 向上
左右合わせて最大 11.3 kg 向上
向上率は 1.07

④ 平衡性：開眼片足立ち (左右合わせて計算)



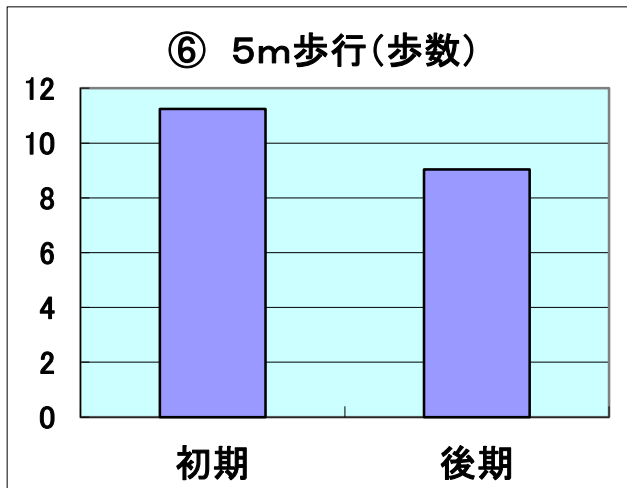
初回平均 23 秒
最終回平均 34.66 秒
平均で 11.66 秒 向上
片側最大 66.3 秒 向上
左右合わせて最大 82.3 秒 向上
向上率は 1.51

⑤ 脚力 (左右合わせて計算)



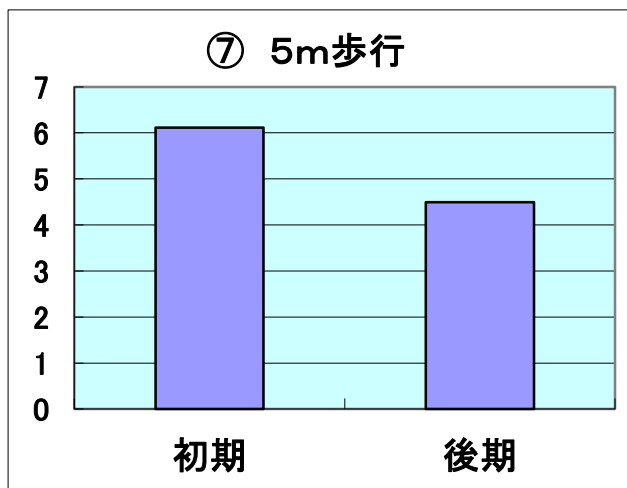
初回平均 25.96 kg
最終回平均 37.54 kg
平均で 11.58 kg 向上
片側最大 24 kg 向上
左右合わせて最大 42 kg 向上
向上率は 1.45

⑥ 5m歩行 歩数



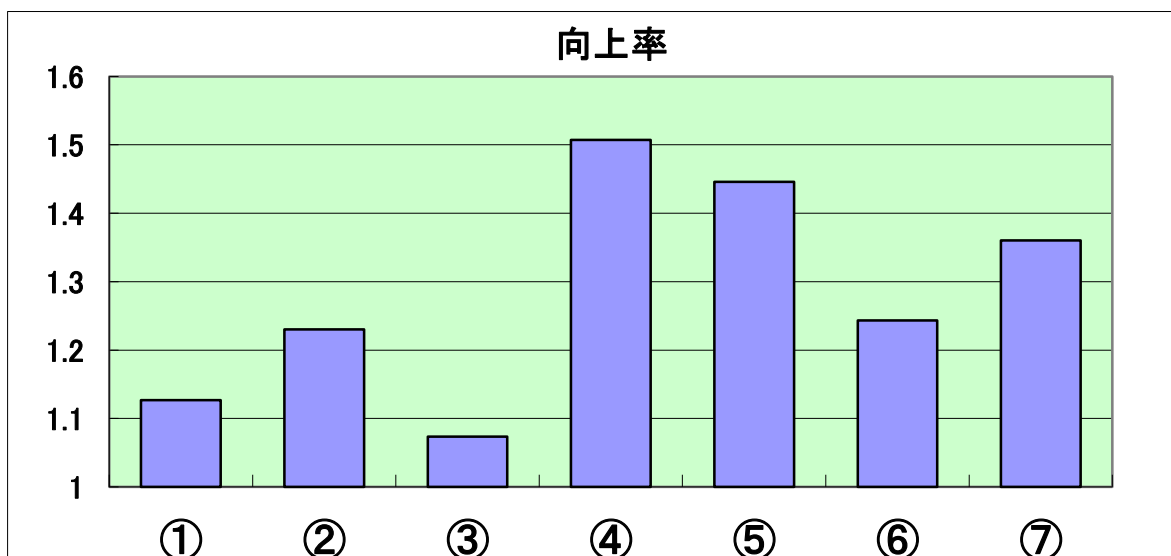
初回平均 11.24 歩
 最終回平均 9.04 歩
 平均で 2.2 歩向上
 最大 8 歩向上
 向上率は 1.24

⑦ 5m歩行 秒数



初回平均 6.1 秒
 最終回平均 4.5 秒
 平均で 1.62 秒向上
 最大 5.1 秒向上
 向上率は 1.36

⑧ 向上率まとめ



令和2年度 一般介護予防事業「さんさん講座」実施状況

1 参加人数 延べ人数 450人

2 回数 全16回

◎…講義中心の講座 ●…運動の講座 ☆…ポイント事業対象

日にち	内容	講師	参加人数	うち男性
6月26日	◎ 人生100年！最後まで楽しむために 会場：中央公民館 3階講堂	飯山赤十字病院 名誉院長 古川 賢一 氏	24	4
7月17日	● みんなで楽しく脳若(のうわか)体操 会場：中央公民館 3階講堂	みんなの認知症予防ゲームリーダー 認知症予防診断士 月岡 照美 氏	20	1
7月31日	● ボイスフィットネスで美声になろう！ 会場：中央公民館 3階講堂	㈱アスク サキベジインストラクター 笠井 尚樹 氏	中止	
8月7日	◎ 地域の絆で防災力を高める 会場：市民会館 2階会議室	長野県防災士 有賀 元栄 氏	中止	
8月28日	◎ 出張！大人の交通安全教室 会場：中央公民館 3階講堂	長野県 交通安全教育支援センター	19	1
9月4日	● 人生100年時代！ イキイキとしたシニア期を過ごすために 会場：中央公民館 3階講堂	(一社)健康福祉広域支援協会 代表理事 中村 崇 氏	34	2
9月25日	● みんなで楽しくフレイル予防！ ☆ 会場：市民会館 2階会議室	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人 氏	31	2
10月2日	● 初めてのストレッチヨガ 心も体もほぐしてスッキリと 会場：中央公民館 210体育室	ヨーガ療法士 シナプソロジーインストラクター 青木 芽里 氏	32	2
10月16日	◎ 知ろう！深めよう！認知症への理解 ～認知症サポーター養成講座～ 会場：中央公民館 3階講堂	認知症キャラバンメイト	15	2
10月23日	★ かむかむクッキング ～減塩でおいしく楽しく♪～	高齢者支援課 管理栄養士 歯科衛生士	8	
11月6日	● 転ばぬ先の杖 ～転倒しない体づくり～ 会場：中央公民館 210体育室	春原トレーニングセンター 春原 輝明 氏	48	2
11月20日	◎ 知っておきたい終活の大切さ ～エンディングノートを活用して～ 会場：中央公民館 3階講堂	清泉女学院大学看護学部 老年看護学 助教 大澤智恵子 氏	24	1
12月11日	◎ 指先から認知症予防しましょう♪ 会場：中央公民館 3階講堂	認定作業療法士 春原 るみ 氏	23	1
12月18日	◎ 自分らしいより良い生き方と 最期の迎え方 会場：中央公民館 3階講堂	北信総合病院 訪問看護認定看護師	中止	
令和3年 1月15日	● 身体の調子を整えましょう ～体にやさしい動き方、体操～ 会場：中央公民館 3階講堂	からだところの メンテナンススペース庸 理学療法士 森田浩庸 氏	28	1
1月29日	「シニア健康寄席」 ◎ 初笑いで学ぶ冬の過ごし方 会場：中央公民館 3階講堂	中野市落語研究会 飲々亭冷奴 先生 理髪屋文正 先生	35	7
2月12日	◎ 音楽で心身ともに健康に♪ 会場：中央公民館 3階講堂	清泉女学院短期大学 教授 山崎 浩 氏	50	
2月19日	★ 男の料理 旨い魚で乾杯！ ～やってみよう！魚の上手なさばき方～	長野水産物協同組合の 皆さん	11	11
2月26日	◎ 笑顔はひとをしあわせにする ～ユーモアコミュニケーションのすすめ～ 会場：中央公民館 3階講堂	清泉女学院短期大学 准教授 道化師 塚原成幸 氏	48	
参加者合計			450	37

2020(令和2年)度「ちょ筋健脚教室」前期・後期 統計結果の総まとめ

<概要>

■参加者の状況

スタート時全参加者35名、内男性5名(14.3%)・女性30名(85.7%)で開始した。一方、途中のリタイヤは男性1名(2.9%)・女性6名(17.1%)となった。リタイヤを除いた平均年齢は79.4歳(±1.2)、最高齢は91歳で、年齢幅(min~max)も69~91歳、その差22歳と広く、年齢階級別では前期高齢者6名(20.7%)、後期高齢者23名(79.3%)と後期高齢者は8割を占めていた(表1)。(注釈:年齢は開始時点による)

■教室開催状況

週2回・2時間の教室を午前と午後、月・木コースと火・金コース毎に約4カ月・全32回の予定で実施した。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大予防の市の要請を受け、一時、教室開催を休止。前期では休止分を期間延長ができたことで予定通り全32回を完了。一方、後期では2回分が休止となり、年度内終了となるため期間延長は困難から30回で終了した。

■体力測定の結果

基本体力測定(3項目全て)で、開始時と終了時の間に有意な差が認められた(表2・図1~3)。特に、開眼片足立ちでの有意な差はこれまでも得られにくい状況にあったが、今教室の「マシンと自重負荷運動の複合型教室」において有意な差が得られた(図3)。これは「マシンと自重負荷運動複合型」の効果ではないかと考察した。更に、基本体力測定(3項目全て)の向上でも7割弱から8割強が維持以上の結果となった(表3)。

■目標の達成状況

目標の達成度も、一部以上の達成を含めると7割を超え高い達成率となった(表4)

表1 参加者状況

n=29	
年齢階級別	人 %
65~69歳	1 3.4%
70~74歳	5 17.2%
75~79歳	10 34.4%
80~84歳	7 24.1%
85歳以上	6 20.6%
男性	5 18%
女性	24 83%
平均年齢	79.4
標準偏差	1.2
中央値	78.5
最高齢	91

表2 体力測定の結果

n=25	開始時		終了時		カイ2乗
	平均値 秒	標準偏差	平均値 秒	標準偏差	
5m最速歩行	3.75	1.11	3.37	0.85	P=0.0003
TUG最速歩行	7.91	1.89	6.74	1.72	P=0.0008
開眼片足立ち	15.5	14.3	21.8	18.2	P=0.0478

表3 改善者の割合(人)

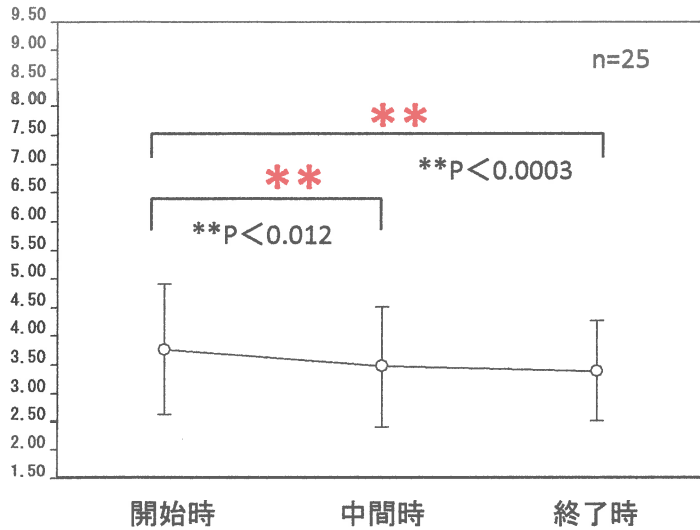
n=25					
5m最速歩行		TUG最速歩行		開眼片足立ち	
改善	13 52%	改善	17 68%	改善	16 64%
維持	9 36%	維持	5 20%	維持	1 4%
改善+維持	22 88%	改善+維持	22 88%	改善+維持	17 68%
低下	3 12%	低下	3 12%	低下	8 32%

表4 目標達成者の割合(人)

目標総数82個 n=28

達成	一部達成	達成 + 一部達成	何とも言えない	未達
49 60%	12 15%	61 74%	2 2%	19 23%

【5m最速歩行】 図 1



■対象者25名における開始時、中間時、終了時の経過を左図に示した。

■運動器の機能向上事業を受け測定時毎の平均値の差をノンパラメトリック検定のFriedman検定を用いて解析。

■統計結果はP<0.05を以って有意と判定した。

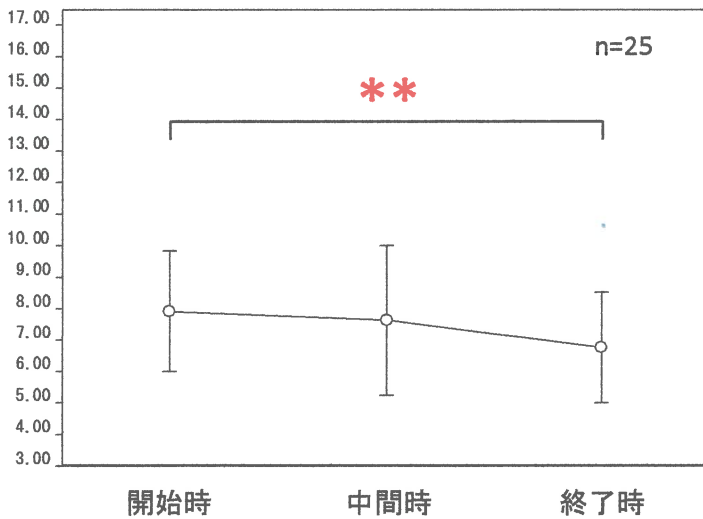
*P<0.05 **P<0.01

実施時	平均値	標準偏差
開始時	3.75秒	1.11
中間時	3.44秒	1.02
終了時	3.37秒	0.85

<検定の結果>

各群間における開始時と中間時、及び、開始時と終了時で有意な差が得られ、中間時と終了時の間には有意な差はなかった。

【TUG最速歩行】 図 2

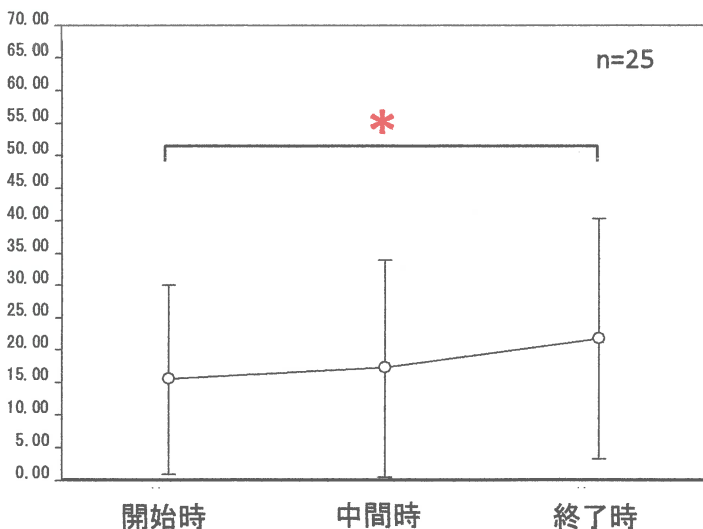


実施時	平均値	標準偏差	カイ2乗
開始時	7.91秒	1.9	P=0.0008
中間時	7.62秒	2.3	
終了時	6.74秒	1.7	

<検定の結果>

有意な差は、開始時と終了時の間のみに認められたが、それぞれの群間には差はなかった。

【開眼片足立ち】 図 3



実施時	平均値	標準偏差	カイ2乗
開始時	16.0秒	14.3	P=0.0478
中間時	17.3秒	16.4	
終了時	21.8秒	18.2	

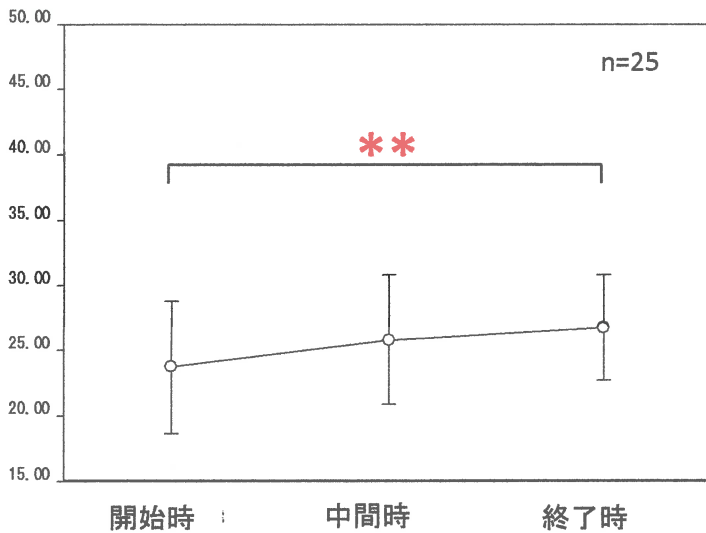
<検定の結果>

有意な差は、開始時と終了時の間のみに認められ、それぞれの群間には差はなかった。

一方、各測定時の標準偏差値は他の測定項目と比較するとバラツキが大きかった。

■新たに始まった「ちょ筋健脚教室」の取り組みからこれまで行われてきた評価を刷新。以前のバランス機能評価では「開眼片足立ち」のみから新たに7項目の測定を加えた8項目に。更に「転倒不安尺度」評価・10項目、『転倒リスク』には3要因を設け「体力要因」9項目、「疾病要因」8項目、「環境・生活要因」7項目を追加導入し詳細に評価した。結果は下記に示す(図4~6)

【 バランス機能評価 】 図 4



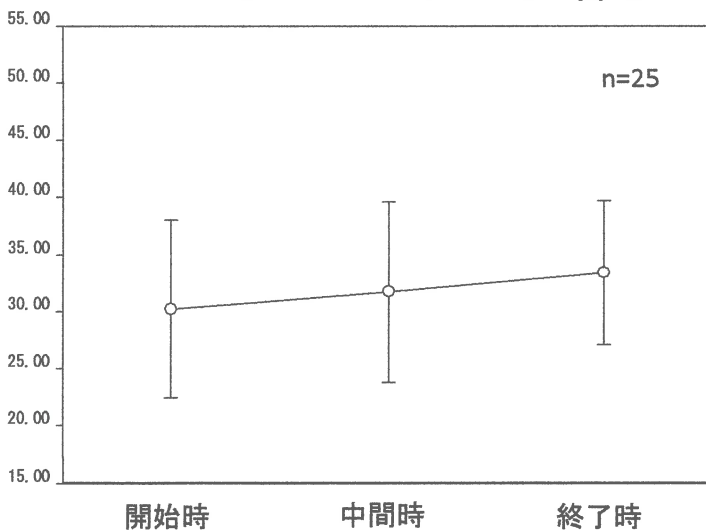
実施時	平均値	標準偏差	カイ2乗
開始時	23.7点	5.0	P=0.0005
中間時	25.8点	5.0	
終了時	26.8点	4.0	

＜検定の結果＞

バランス機能評価は8項目の32点満点で評価判定したもので、開始時から終了時において有意に得点が高くなった。よってバランス機能面では次第に改善・向上が見られた。

尚、各群間における有意な差はなかった。

【 転倒不安尺度評価 】 図 5



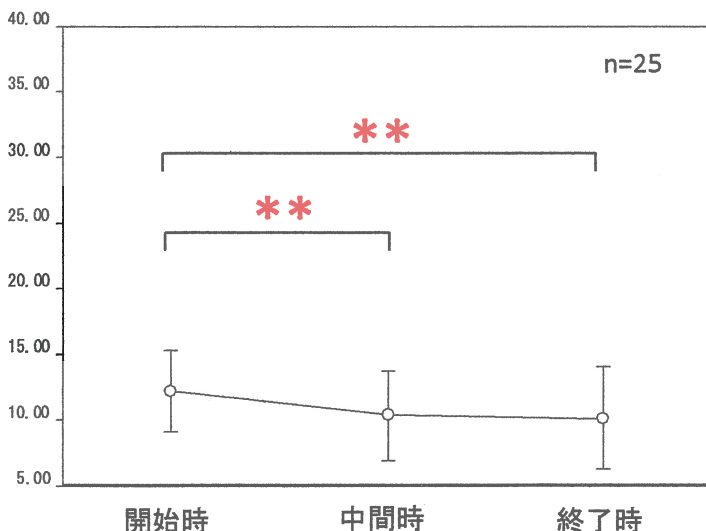
実施時	平均値	標準偏差	カイ2乗
開始時	30.2点	7.60	P=0.1401
中間時	31.7点	7.72	
終了時	33.4点	6.20	

＜検定の結果＞

転倒不安尺度評価は、日常生活活動中での転倒への不安感の有無とその大きさを10項目・40点満点で評価判定した。

開始時から次第に得点は高くなってはいるが、各群間には有意な差はなかった。

【 転倒リスクの3要因評価 】 図 6



実施時	平均値	標準偏差	カイ2乗
開始時	12.2点	3.00	P=0.0014
中間時	10.3点	3.39	
終了時	10.1点	3.86	

＜検定の結果＞

転倒リスク評価は3大要因からなる全25項目・25点満点で、10点を超えてくると次第に転倒のリスクが高まる。

開始時から測定時毎に得点は次第に低くなり、開始時から中間時、開始時から終了時で有意な差が認められた。一方、中間時と終了時には差はなかった。

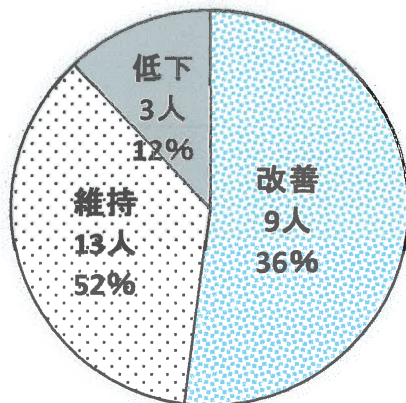
2020(令和2年)度 ちよ筋健脚教室 前期と後期を合わせた総合改善度

【注釈】:測定では手動によるストップウォッチ操作のため±0.3秒以内を誤差範囲と定めた。

「5m最速歩行」と「TUG最速歩行」における改善率は、開始時と最終時での差が±0.3秒を超えた場合のみを「改善」または「低下」とし、それ以外は「維持」と判定。

【5m最速歩行】

n=25



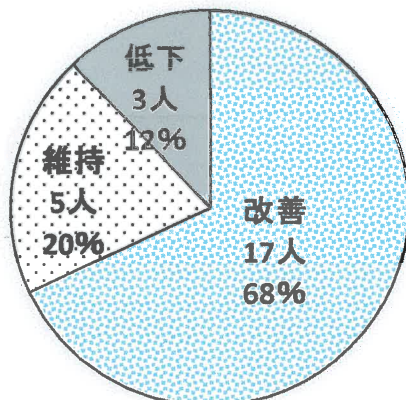
維持+改善 22人

88%

■この評価では、維持レベルの者が最も多くなり改善者の割合を上回った。尚、統計上明記はしなかったが、改善者では歩数が減少し同時に歩幅の拡大が認められている。

【TUG最速歩行】

n=25



維持+改善 22人

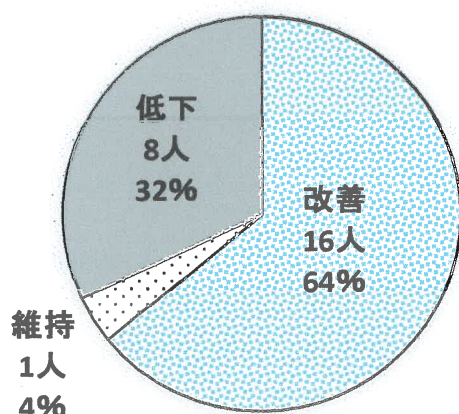
88%

■TUG最速歩行では、単に速く歩くだけではなく、椅子からの立ちしゃがみ動作やUターンと言った諸要素を含み、脚力とバランス機能がより一層求められる。

結果、他の評価よりも改善者が最も多いことから、脚力やバランス機能の向上が要因と考えられ、更に、開眼片足立ちでも改善者が多い事もその一因と推測した。

【開眼片足立ち】

n=25



維持+改善 17人

68%

■開眼片足立ちでは上記の評価と比べ低下したケースが比較的多かったが、開始時から終了時の期間で、平均値に有意な差が認められた(図3)。

これは、これまでとは異なった結果となったが、要因にはマシンと自重負荷運動の複合型教室の効果ではないかと考えられた。

令和2年度(前期・後期)ちよ筋健脚教室「生活機能チェックリスト」の結果および評価報告書

【生活機能チェックリストの実施について】

- 教室開始前の中野市による事前アセスメント時と、教室終了月に実施。
- 栄養状態の2項目の内、1項目はBMI算出項目のため得点化しなかった。

1 生活機能チェックリスト改善者数と改善率等

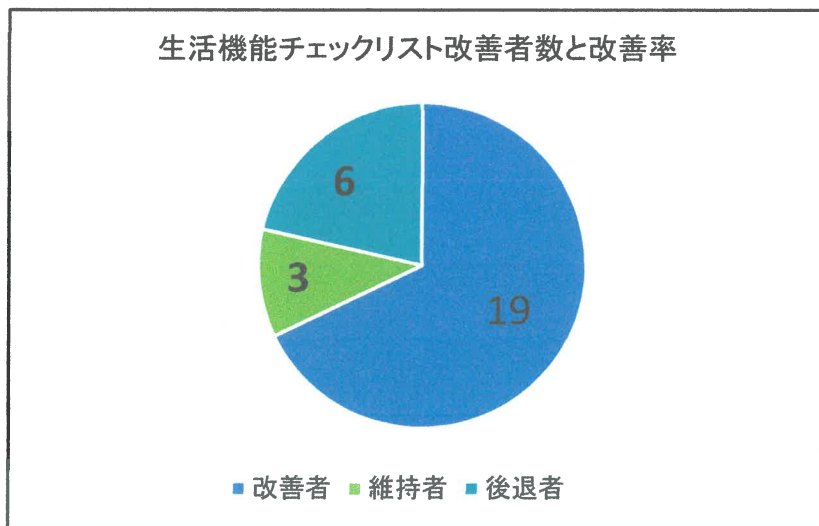
回答数	28名
改善者	19名
	67.9%
維持者	3名
	10.7%
後退者	6名
	21.4%

【評価コメント】

1回目の総合得点から2回目の同得点を差し引き、マイナスとなった場合を「改善者」。得点に差がなかった場合を「維持者」。プラスとなった場合を「後退者」として、その実数と割合を算出した。

改善者の割合が平均67.9%となり、一定の効果が得られた。後退者は21.4%となった教室もあり。後退者は平均21.4%となった。

。交流が深まるに伴い運動機能の効果にも結び付き相乗効果となって結果に結びついた様子が伺える。

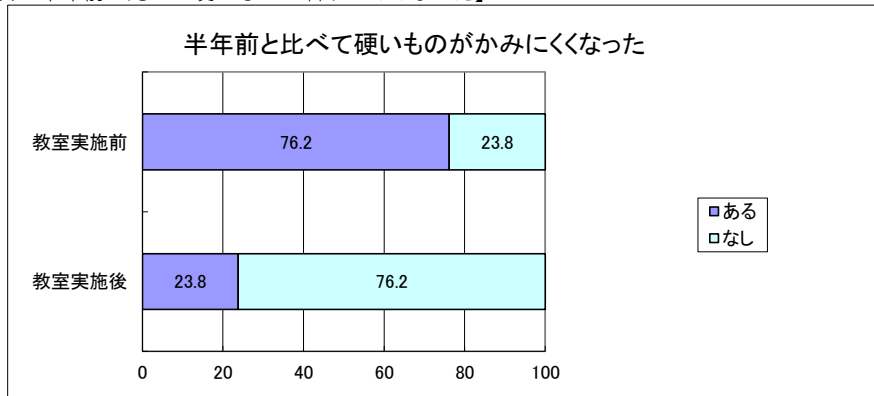


※ 別紙「2020(令和2)年度 ちよ筋健脚教室 前期と後期を合わせた基本チェックリストから」を参照

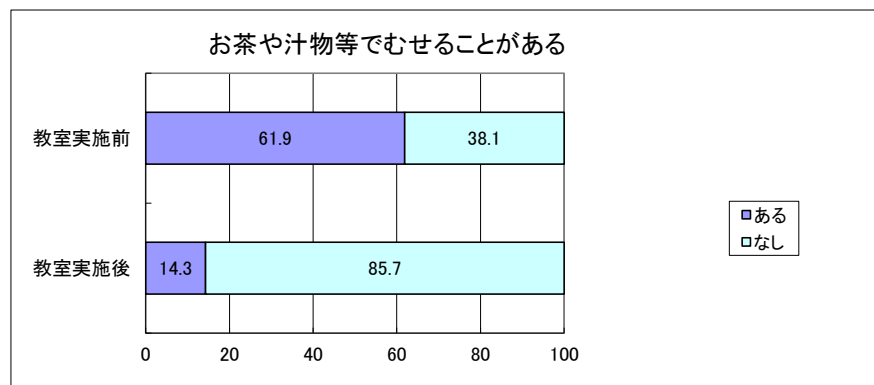
※ 今年度はマシンと筋トレ複合型の教室となり、初めての試みた結果については「総合まとめ」を参照

●生活機能チェック（お口の項目）

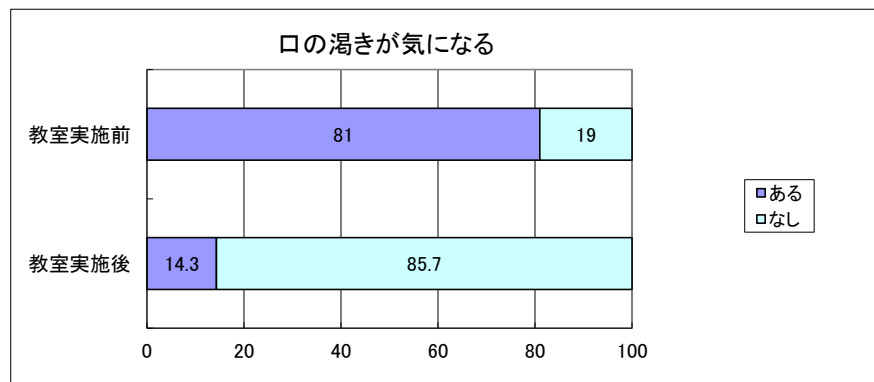
【1項目：半年前と比べて硬いものが噛みにくくなった】



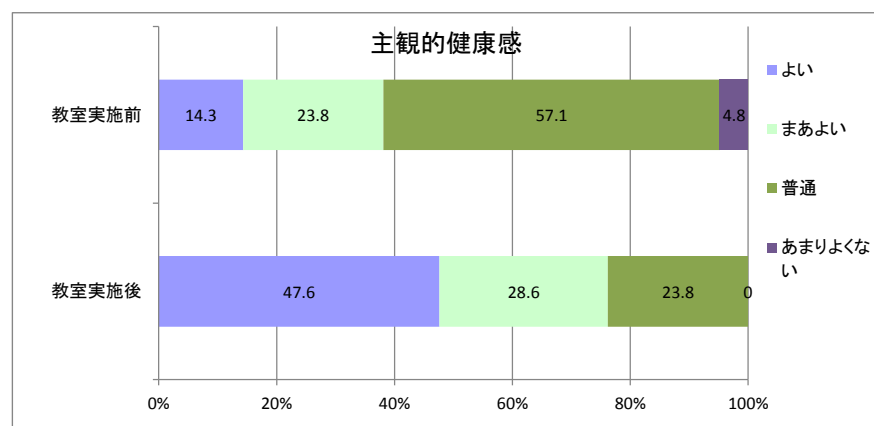
【2項目：お茶や汁物等でむせることがある】



【3項目：口の渇きが気になる】

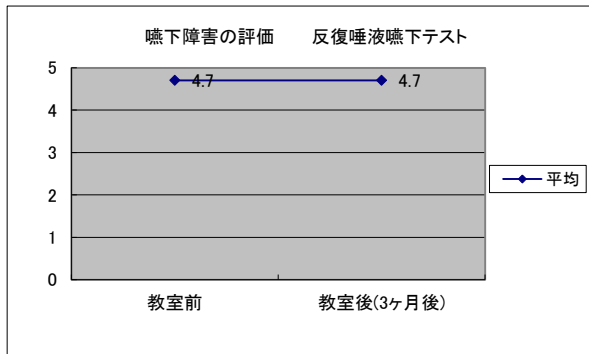


【主観的健康感】

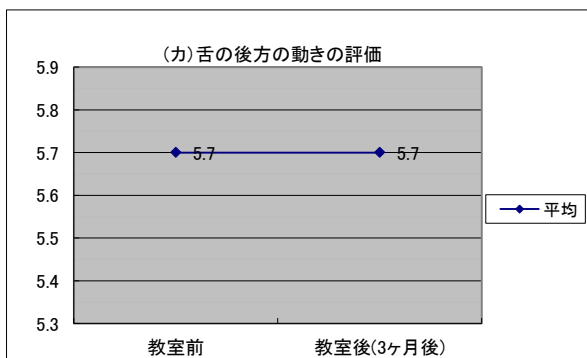
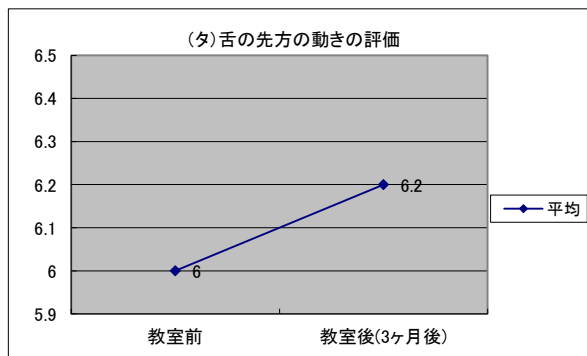
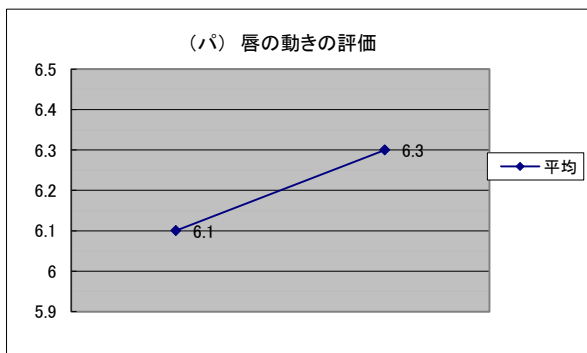


●口腔機能評価

【RSST】



【オーラルディアドコキネシス】



中野市 認知症講演会

認知症の人も支援する人も

幸せになれる中野市へ！

一緒に考えてみませんか

今年度の講演会は、
動画配信による
オンラインでの開催です。

希望者や団体にはDVDを
無料配付します。
お問い合わせください。

でんだ かげみつ
講師 伝田 景光氏

【演題】

「パートナーとして関わる認知症」

認知症疾患医療センター、介護保険事業所、認知症の人と家族の会にも参加
していただき、認知症の人や家族の視点を重視しながらの内容となります。

- ◆視聴にあたっては、無料・申込不要です。講演動画は、掲載期間中はいつでも視聴することができますので、下記の動画を掲載した市の公式ホームページのURLから視聴ください。
- ◆講演は講師の著作物です。講演動画のビデオカメラ等での撮影・録音、コピーは行わないでください。

【URL】 <https://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2020113000023/>

【動画掲載期間】

令和3年2月12日(金)10時～
3月11日(木)17時



〈伝田景光氏 プロフィール〉

2003年(平成15年)特定非営利活動法人のぞみを設立。
現在は同法人の代表理事。デイサービス事業所3か所を運営。
その傍ら「認知症の人と家族の会」に関わり、長野県支部の代表
を務めている。
2017年(平成29年)若年性認知症支援コーディネーターを県
より委託されている。



【お問合せ先】
中野市高齢者支援課

〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号
電話 0269-22-2111 (内線 366・389)

共催：JA長野県厚生連 北信総合病院 認知症疾患医療センター

中野市在宅医療介護連携講演会

入場無料
申込不要

「このまちで老いと 病と死を考える」

日時 令和3年3月6日(土)

13:30~15:00(受付 13:00~)

場所 中野市中央公民館 3階 講堂

講師 諏訪中央病院

副院長

高木 宏明先生

人生の最期に限らず、これから起きてくるであろういろいろなことを考えること、それに備えること、明るく前向きに人生を歩んで最期を自分らしく迎えることなど、一緒に考えてみませんか。

※ 3月12日(金)~4月11日(日)に動画を視聴することができます。

URL:<https://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2020120400069/>



◆ 視聴にあたっては、無料・申込不要です。講演動画は、掲載期間中はいつでも視聴することができますので、下記の動画を掲載した市の公式ホームページの URL から視聴ください。

◆ 講演は講師の著作物です。講演動画のビデオカメラ等での撮影・録音、コピーは行わないでください。

問い合わせ先 中野市高齢者支援課
〒383-8614 中野市三好町1丁目3番19号
電話 0269-22-2111 (内線 366・389)

運動自主グループ

※参加を希望される方は、中野市高齢者支援課までお問い合わせ下さい。

青空クラブ

場所：中央公民館 2階体育室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分



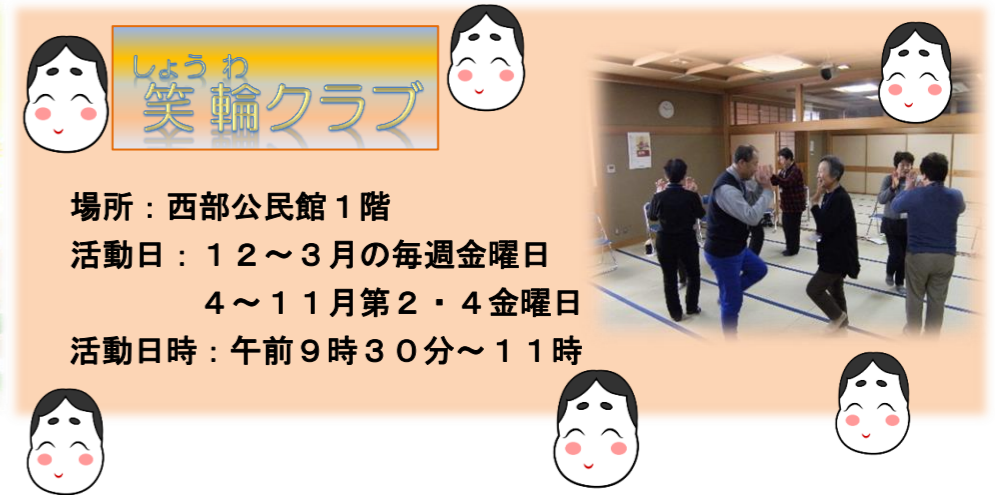
福寿草の会

場所：西部公民館 2階
活動日：毎週火曜日
活動日時：午前10時～11時30分



しょうわ笑輪クラブ

場所：西部公民館 1階
活動日：12～3月の毎週金曜日
4～11月第2・4金曜日
活動日時：午前9時30分～11時



さくらの会

場所：中央公民館 1階体育室
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後2時～3時



たかやしろ

場所：北部公民館 1階視聴覚室
活動日：4～12月 第2・4木曜日
1～3月 毎週木曜日
活動日時：午前9時～10時



すいせんくらぶ

場所：北部公民館 1階視聴覚室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分



スマイルの会

場所：豊田人権センター
活動日：毎月第2・4木曜日
活動日時：午後1時30分～3時



ばらクラブ

場所：中央公民館 1階体育室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分



アール R わん

場所：中央公民館 1階101体育室
活動日：毎週金曜日
活動日時：午前10時～11時30分



福夢会

場所：中野市高齢者センター
活動日：毎週水曜日
活動日時：午後2時～3時30分



場所：北部公民館1階 視聴覚室
活動日：毎週火曜日
活動日時：午後1時30分～2時30分



寺子屋

場所：隆源寺（吉田880番地）
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後2時～3時30分



楽友会

場所：中央公民館2回体育室
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後1時30分～3時



のぞみ



場所：高社の家（特別養護老人ホーム）
活動日：毎週火曜日
活動日時：午後2時～3時30分



「よらっしやい！ 真体美の会」

場所：間山174番地（小林重保宅）
活動日：毎月第2・4水曜日
活動日時：午後2時～3時30分



ハート会

場所：ハートネット信州中野
活動日：毎週金曜日
活動日時：午後2時～3時



「飯盛松」



場所：大熊公民館
活動日：毎月第2・4木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



リズム体操

すみれ会

場所：若宮615（田中幸江宅敷地内）
活動日：毎月第1・3水曜日
活動日時：午後2時～3時



いきいき体操教室

場所：長嶺ニュータウン集会所
活動日：毎月第2金曜日
活動日時：午後1時30分～3時



体操クラブ

ひまわり

場所：松川区民会館
活動日：毎週木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



＜お問い合わせ先＞

中野市 高齢者支援課 介護予防包括支援係

電話：22-2111（内線366・389）