

# 一般介護予防事業

# シニアのための教室 一覧

65歳以上の方を対象とした講座で、参加費は無料です。  
さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

## さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など介護予防の講座を開催します。

●健康づくりポイント対象の講座もあります

6月11日(火)

初心者でもできるストレッチヨガ

6月27日(木)

歌って健康づくり

会場：中央公民館

時間：午前10時～11時30分

※今後の予定、詳しい内容は、広報なかの『行ってみよう！やってみよう！シニア情報』をご覧ください。

## わかがえり教室



健康づくりポイント対象事業

自宅で行なえる運動・脳トレ・栄養・お口の健康等について、仲間作りをしながら楽しく学べる教室です。

会場：市民会館 7月11日～(午後2時～)

西部公民館 11月6日～(午前10時～)

回数：週1回 全12回(約3か月間)

## 脳元気!! 体らくらく教室

楽しい運動と脳トレで脳と体がイキイキ元気になる教室です。

健康づくりポイント対象事業

会場：人権センター 6月19日～

市民会館 9月27日～

北部公民館 1月10日～

回数：週1回 全12回

(約3か月間)

時間：午前10時～11時30分

定員：1コース10名

※希望者には送迎があります。

## みんなで なっちょ! 体操出前講座

### ①体験講座

月に1回程度定期的に活動する団体に、講師を派遣し効果的な体操や脳トレなどを体験してもらい、修了後も継続できるようなサポートをします。

回数：年4回まで

### ②グループ支援

体験講座の修了者や介護予防等の自主グループに対し、講師を派遣し活動をサポートします。

回数：年2回まで

## 熟年男の部活動

運動の時間ですよ

男性のための「男の健康教室」です。これからも元気に過ごすためには何が必要か、理学療法士と一緒に考え実践します。

会場：市民会館 12月5日～

時間：午前10時～11時30分

回数：週1回 全12回(約3か月間)

定員：15名

※希望者には送迎があります。

## フレ!フレ! 介護予防サポーター 養成教室

介護予防(フレイル、認知症など)について広く学び、地域や自主グループ等で活躍するフレ!フレ!サポーターを養成する教室です。

会場：市民会館 12月3日～

時間：午後2時～4時

回数：週1回 全12回(約3か月)

定員：10名

## お口きたえて 体も元気教室

お口をたくさん使い、お口の機能を高めていく教室です。お口の体操や詳しいケア方法なども学べます。

会場：中野保健センター

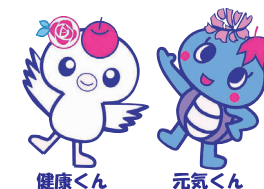
時間：午後1時30分～3時30分

回数：全6回(月2回程度)

開始日はお問い合わせください。

定員：1コース8名

※希望者には送迎があります。



※『わかがえり教室』『脳元気!体らくらく教室』『熟年男の部活動』については、同年度に両方を参加することはできません。

申込み・お問い合わせ  
高齢者支援課 介護予防包括支援係  
22-2111(内線366・367)