

一般介護予防事業 ～シニアのための教室一覧～

※新型コロナウイルス感染症感染の状況により講座や教室が延期または中止となる場合があります。ご了承ください。

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・健康相談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毎回いろいろなテーマで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8日(水)

「椅子ヨガ

～いつでもどこでも座ってできる～

6月23日(木)

「パーソナルカラー

～あなたの色でいきいきと輝くために～

会場 中央公民館

時間 午前10時～11時30分

※今後の予定、詳しい内容や会場は、裏面、または、[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



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。

(健康づくりポイント対象事業)

会場 中央公民館 (6/21～、9/7～)

豊田文化センター 12/6～

回数 週1回 全12回(約3か月間)

時間 午前コース 9時30分～11時30分

午後コース 2時～4時

定員 1コース15名

前年度ご参加された方はお申込みできません。

ひざ腰らくらく教室



ボールやゴムバンドを使った運動・ストレッチ等を行い、転びにくい体作りをします。膝や腰に痛みのある方も参加しやすい教室です。(健康づくりポイント対象事業)

会場 中央公民館 (7/6～、9/8～、9/30～、12/7～)

回数 週1回 全12回(約3か月間)

時間 午後1時～2時30分

定員 1コース10名

その他 初回到ゴムバンドとボールを購入していただきます。(1400円)

※希望者には送迎があります。前年度ご参加された方はお申込みできません。

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
(1か月に1～2回程度)

②グループ支援

体験講座の修了者や運動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



※『わかがえり教室』『ひざ腰らくらく教室』『熟年男の部活動』については、同年度に重複して参加することはできません。

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かが必要か、理学療法士と一緒に考え実践します。

会場 中央公民館 (6/9～、12/8～)

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 10名

※希望者には送迎があります。前年度にご参加された方はお申込みできません。

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 中央公民館

日時 9/6～11/22 毎週火曜 午後2時～4時

回数 全12回(約3か月間)

定員 10名程度

フレイル予防に関する歯科・栄養相談は「健康相談」をご利用ください。

日時 毎週水曜日
(祝日・年末年始は休み)

10時～11時30分

場所 中野保健センター

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・389)