

4 長寿のための料理教室(1時間半程度)

管理栄養士が担当し、長寿のためにみんなで楽しく旬の食材を調理します。季節に応じたメニューも多く取り入れています。



- 募集人数：16人程度
- 日 時：第1・3金曜日 午前
- 開始日：7月4日(金) 16回実施
- 参加費：1回200円(食材費)
- ポイント：1回 100P

参加までの流れ(1~4の教室)



- ◆申込場所：糸田町地域包括支援センター(電話申込みはできません)
- ◆受付期間：4月3日(木)~30日(水) 平日 午前9時~午後5時
- ※定員数を超えた場合は新規の人を優先。継続参加の人で抽選をおこないます。
- ※複数の教室に申込みの場合は、あらかじめ優先順位を決めてください。

5 こころよい運動教室(1時間程度)

健康運動指導士が担当し、ストレッチやバランスマットの上で足踏みなどをおこないます。1年を2期に分けて実施します。



- 募集人数：20人程度
- 日 時：第1・2・3火曜日 午後
- 開始日：5月13日(火)
- 参加費：1期(24回) 1,000円
- ポイント：1回 100P

6 ふれあいサロン(1時間半程度)

保健センター職員が担当し、折り紙や物づくりをおこないます。事前予約をお願いします。



- 募集人数：25人程度(予約制)
- 日 時：毎月第3水曜日 午後
- 開始日：4月16日(水)
- 参加費：無料
- ポイント：1回 100P

参加までの流れ(5~6の教室)

年間通して教室をおこなっています。参加や見学希望の人は、保健センター(☎49-9020)に直接問合せください。



65歳以上の
町民皆さんへ

令和7年度 介護予防事業 参加申込みが始まります!

問合せ 地域包括支援センター ☎26-9090

本町では、町民皆さんの健康寿命(自立した生活を送ることができる期間)を伸ばしていただくために、介護予防事業をおこなっています。参加することで、介護予防ポイントが付与され、年度末に口座振込手続きをおこなえば現金に交換できます(上限5,000円)。

これまで参加したことがない人も、ぜひ検討ください。



1 元気になる体操教室(1時間程度)

健康運動指導士が担当し、トレーニング室を利用した運動を30分、集団での体操を30分おこないます。集団では、レクリエーションをしたり、ストレッチをしたり様々なプログラムをおこないます。1年を3期に分けて実施します(1期は24回です)。



- 募集人数：36人程度
- 日 時：毎週水曜日・金曜日 午前
- 開始日：5月14日(水) 72回実施
- 参加費：1期(24回) 1,000円
- ポイント：1回 100P

2 転ばぬ身体づくり教室(1時間半程度)

内容が変わります!

インストラクターが担当し、大きなボディボールに座った状態での体操を40分、マットを用いたのストレッチを40分おこないます。



- 募集人数：各35人程度
- 日 時：毎週月曜日または火曜日 午前
- 開始日：6月2日(月) 30回実施
- 参加費：無料
- ポイント：1回 50P

3 元気にいきいき教室(1時間半程度)

包括支援センター職員が担当し、認知症予防に重点をおいた教室をおこないます。講義や脳トレだけでなく、体操や外部講師を招いてのレクリエーションもあります。送迎車を利用できます。相談ください(人数によって希望に添えない場合もあります)。



- 募集人数：25人程度
- 日 時：金曜日 午後
- 開始日：6月27日(金) 18回実施
- 参加費：無料
- ポイント：1回 100P