

令和7年度

シニア元気アップ介護予防教室のご案内

「健康長寿を一緒にめざしませんか？」



瑞浪市介護予防教室(北部地域)

※介護保険利用者の方はお問い合わせください。

65歳以上で、明世地区・大湫地区・釜戸地区・土岐地区・日吉地区にお住まいの方が対象です

※いずれの教室も定員になり次第受付を終了します。

◆主催・申込み:瑞浪北部地域包括支援センター 電話:0572-63-1015



教室名		内容	会場	対象	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	申込み	備考
1	元気はつらつ塾	脳と体を鍛える運動	釜戸 コミュニティーセンター	釜戸・大湫地区	13時30分～14時30分	21日	19日	2日	7日		1日	6日	17日	1日	5日	2日	2日	瑞浪北部地域包括支援センター	
2	ゆったりヨガ	ヨガ	瑞浪市 総合文化センター	北部圏域	10時15分～11時15分	8日 22日	13日 27日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	9日								受付終了
3	マイトレ時間	チェアエクササイズ・リズム体操・ストレッチ・筋力アップ運動	日吉 コミュニティーセンター	日吉地区	10時15分～11時15分	9日	14日	11日	9日	13日	10日	8日	12日	10日	14日		11日		受付終了
4	ハッピー教室	ストレッチ 筋力アップ運動	瑞浪市民体育館	北部圏域	10時15分～11時15分							10日 24日	14日 28日	12日 26日	9日 23日	13日 27日	13日		8月～ 募集開始
5	楽々チェアエクササイズ	椅子に座ってストレッチ・筋力アップ運動	瑞浪市 総合文化センター	北部圏域	13時30分～14時30分							15日	19日	17日	21日				8月～ 募集開始
6	やってみよう教室	ボクシング体操	瑞浪市 総合文化センター	市内全域	10時15分～11時15分			27日											新規の方優先
		やさしいエアロビ	瑞浪市 総合文化センター		10時15分～11時15分									23日					
		早朝ヨガ	ハートピア		9時00分～10時00分					25日									
		スナッグゴルフ	樽の上野球場		9時00分～11時30分								7日						
7	つなぐ健康教室	フレイル改善予防講座 運動・栄養・口腔 各分野からの指導	瑞浪市 総合文化センター 12/18のみハートピア	北部圏域	10時00分～11時30分							23日 運動	13日 運動・栄養	18日 口腔	15日 運動・栄養	26日 運動		瑞浪北部地域包括支援センター	該当者へ案内送付

◆主催・申込み:市役所高齢福祉課 電話:0572-68-2117

…歯科講話

※すこやか健康教室と合同実施

教室名	内容	会場	対象	時間	開催日(いずれも水曜日 7/3のみ木曜日)							参加費	申込み等
からだづくり教室	フレイル予防 運動・歯科・ 栄養講話	保健センター	65歳以上の瑞浪市民 ※介護保険の認定を 受けていない方	13時30分～ 15時30分	1クール	6/11	6/18	6/25	7/3※	7/24	8/6	無 料	高齢福祉課 定員15名程度
					2クール	10/8	10/22	10/29	11/5	11/26	12/3		



教室名	内容	会場	対象	時間	開催日(いずれも月曜日)						参加費	申し込み	備考
ひざ痛・腰痛健康相談(予約制)	リハビリ専門職によるひざ痛・腰痛健康相談	保健センター	40歳以上の市民	13時30分～(1人30分)	4/21	6/23	8/25	10/27	12/22	3/2	無 料	高齢福祉課	検査や診断はできません。主治医による診断(痛みの原因等)を基に、日常の注意点や運動方法について助言させていただきます。