

令和8年度

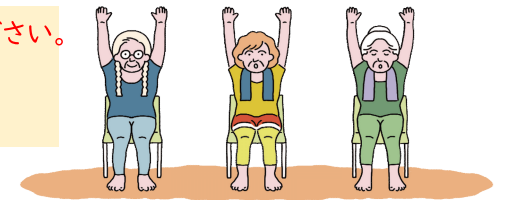
# シニア元気アップ介護予防教室のご案内

「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・日吉地区にお住いの方が対象です



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

※いずれの教室も定員になり次第受付を終了します。

・・・口腔チェック

・・・栄養士の講話と運動

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	27日	18日	1日	6日	3日	7日	5日	2日	7日		1日	1日	瑞浪北部地域包括支援センター	
2	ゆったりヨガ	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	13日 27日	10日	22日	12日 26日	9日	9日		
3	マイトレ時間 フィジカル・リスム体操・ストレッチ・脳トレ体操	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		13日	10日	8日	19日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日		
4	ハッピー教室 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	10時15分～ 11時15分	14日 28日	12日 26日	9日 23日	14日 28日	25日									
5	やさしいチェアピクス 椅子に座ってストレッチ・有酸素運動	瑞浪市 総合文化センター	北部圏域	13時30分～ 14時30分		21日	18日	16日	20日									
5	楽々チェアエクササイズ 椅子に座ってストレッチ・筋肉アップ運動	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	18日			
6	やってみよう教室 フットケア	瑞浪総合文化センター	瑞浪市内	13時30分～ 14時30分			26日											新規の方優先 ※当日参加可能
	ボクシング体操	瑞浪総合文化センター		13時30分～ 14時30分						29日								
	未定	未定		未定								6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	北部圏域	10時00分～ 11時30分							21日	18日	16日	20日	17日		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

・・・口腔のチェック

教室名	内容	会場	対象	時間	開催日							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	10時00分～ 11時30分	1クール	6/1	6/8	6/22	6/29	7/6	7/27	無料	高齢福祉課 定員20名程度
					2クール	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	12/1		