

令和8年度

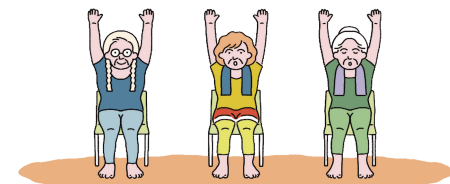
シニア元気アップ介護予防教室のご案内

「健康長寿を一緒にめざしませんか？」

瑞浪市介護予防教室(南部地域)

※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、瑞浪地区・稲津地区・陶地区にお住いの方が対象です



◆主催・申込み:瑞浪南部地域包括支援センター 電話:0572-68-8111

※いずれの教室も定員になり次第受付を終了します。

…歯科健診の日

…栄養士の講話の日

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	若わか体操教室 ストレッチとダンス	ハートピア	南部圏域	10時15分～ 11時15分		7日	4日	2日		3日	1日	5日				瑞浪南部地域包括支援センター			
2		陶公民館	陶地区	10時15分～ 11時15分		12日 26日	2日 16日	7日 21日	4日 18日										
3	若返り☆血流アップヨガ	ヨガ	ハートピア	南部圏域	10時15分～ 11時15分		11日 25日	8日 22日	13日 27日	10日 24日	14日 28日	7、8月は9時15分～10時15分							
4	マイトレ時間	ストレッチ、コグニサイズ	陶公民館	陶地区	10時15分～ 11時15分		13日	3日	1日	5日	2日	7日	4日	2日	6日		3日		
5	エンジョイ体操教室	ストレッチ、コグニサイズ	ハートピア	南部圏域	13時30分～ 14時30分						26日	16日	14日	25日	22日				
6	ハッピー教室	ストレッチ体操 脳トレ体操	稲津公民館	稲津地区	10時15分～ 11時15分						14日 30日	11日 25日	4日 23日	13日 27日	12日 24日				
7	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						
8	つなぐ健康教室	フレイル講話・体操 歯科健診・相談 栄養講話	ハートピア	南部圏域	10時00分～ 11時30分						29日 体操	19日 栄養・体操	17日 10～12時	21日 栄養・体操	18日 体操			対象者へ個別通知	

◆主催・申込み:市役所高齢福祉課 電話:0572-68-2117

…歯科講話

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	10:00～ 11:30	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		