

# 一般介護予防事業

サービス内容	頻度	利用料（1回）
●ハッピー体操教室 ストレッチ中心にゆったりと体操、 体力測定あり	隔週水曜日 9:30～11:00	300円
●ワンツースリム 筋トレ中心にしっかり体操、体力測定あり	隔週水曜日 13:30～15:00	300円
●はつらつ元気クラブ 男性のみの教室 スポーツ、脳トレ、 ゲームなど	毎週木曜日 13:45～15:15	300円
●チャレンジ・シニア 地域で活動の場を広げたい方に！ 運動系：ストレッチ、体操、水中運動、ノルデ ィックウォーキング、ヨガ 文科系：写経、料理、朗読、コカリナ	各講座 毎月1回 1時間半程度 ※3講座まで 掛け持ちができるので ご相談ください	300円 (水中運動は 1,000円) ※材料費がかかる 講座もあります
●熟年セミナー 60歳からの生き方を考えたい方向け講座	年3回コース 冬季開催	300円
●各種講演会 介護予防について学ぶ機会	随時	無料または 300円



チャレンジ・シニアの運動系教室、ハッピー体操教室又はワンツースリムはどれか2つ

## 生きがいカフェ

地域のいろいろな人とお茶飲みや交流をしませんか？  
原則どなたでも参加できます！（1グループ12人程度）

グループ	曜日・時間	場所
東部1グループ	隔週月曜日 13:30～15:00	地域福祉センター
東部2グループ	隔週月曜日 13:30～15:00	地域福祉センター
西部1グループ	隔週木曜日 9:30～11:00	よませふれあいセンター
西部2グループ	隔週木曜日 9:30～11:00	よませふれあいセンター
南部グループ	隔週金曜日 9:30～11:00	ほなみふれあいセンター
北部グループ	隔週火曜日 9:30～11:00	すがかわふれあいセンター
合同グループ	隔週金曜日 9:30～11:00	地域福祉センター

サービス利用に関するお問い合わせ、申請等は  
山/内町地域包括支援センター(役場 介護支援係)  
電話33-8411

