

～介護保険料を財源に
実施しています～

健康づくりのための運動教室

R2 年度
介護予防教室一覧

動くことに自信がなくなってきた人はもちろん、体力に自信がある人も自分らしく元気に過ごすためにみんなで楽しく運動をしてみませんか。
対象：新宮町に住民票がある概ね65歳以上の人 参加費：無料 受付：随時

グループ	グループ①		グループ②		グループ③		グループ④		グループ⑤		グループ⑥	
会場	シーオーレ新宮 (多目的ホール)		シーオーレ新宮 (多目的ホール)		福祉センター		福祉センター		シーオーレ新宮 (多目的ホール)		シーオーレ新宮 (多目的ホール)	
日時	第2・4金曜日 10:00～11:30		第1・3木曜日 10:00～11:30		第1・3水曜日 10:00～11:30		第2・4水曜日 10:00～11:30		第1・3金曜日 10:00～11:30		第1・3金曜日 14:00～15:30	
4月	新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、 9月までの運動教室は休止します。											
5月												
6月												
7月												
8月												
9月												
10月	9日	30日	1日	22日	7日	21日	14日	28日	2日		9日	30日
11月	13日	27日	5日	19日	4日	18日	11日	25日	6日	20日		20日
12月	11日	25日	3日	17日	2日	16日	9日	23日	4日	18日	4日	18日
1月	15日	29日	7日	21日	6日	20日	13日	27日	8日	22日	8日	22日
2月	12日	26日	4日	18日	3日	17日	10日	24日	5日	19日	5日	19日
3月	12日	26日	4日	25日	3日	17日	10日	24日	5日	19日	5日	19日

※一部曜日と異なる日に実施する日があります。



楽しい音教室

キーボードの鍵盤を楽しみながら弾くことで、指先を刺激し脳の活性化を促すことができます。月2回、6か月間の参加で教室終了時には、曲が弾けるようになります。初心者の方も、お気軽に参加してください。

- 【対象者】 新宮町に住民票がある概ね65歳以上の人
- 【参加費】 テキスト代1,100円程度
- 【定員】 前期・後期 各10人
- 【時間】 10:30～12:00
- 【会場】 シーオーレ新宮 レッスンルーム

【前期】月2回、月曜日

時期：4月～9月

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、9月までの教室は休止します。

【後期】月2回、月曜日

時期：10月～3月

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、前期を後期分に移動させるため、本年度の募集はありません。



元気ライフ教室

健康づくりや介護予防、生きがいづくりをテーマに開催します。新しいことへの挑戦や日常生活を活発化させることで、身体と脳を活性化し若々しく、よりいきいきとした人生を送るためにご活用ください。会場や時間は各講座にて異なりますので、町広報でご確認ください。

- 【対象者】 新宮町に住民票がある65歳以上の人
- 【参加費】 無料
- 【内容】 講座によって異なります。広報でご確認ください。

【講座】「水中トレーニング」

時期：10月～12月

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、9月までの教室は休止します。

☆広報 9月号にて募集！

場所：ブリヂストン 定員：24人 ※水着が必要です!!!

【講座】「ケアランポリン」

時期：4月～3月

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、9月までの教室は休止します。

※R2年度の申込みは締め切りました。

場所：アクア新宮 定員：24人×2グループ

【講座】「健やか体操(仮)」 ☆広報1月号にて募集！

時期：2月～3月(全5回)

場所：シーオーレ新宮 定員：50人

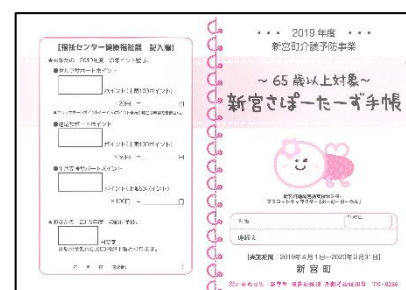
65歳以上の方は、サポートポイント事業の対象に

なります。

《申込・問合せ先》

新宮町地域包括支援センター（新宮町福祉センター別館内）

電話 963-0663



マスコットキャラクター「むーむーさん」