R3年度

～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

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		グループ⑦	
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）		ふれあい交流館		ふれあい交流館		ふれあい交流館		シーオーレ新宮（多目的ホール）		ふれあい交流館	
日時	第2・4 金曜日		第1・3 木曜日		第1・3 水曜日		第2・4 水曜日		第1・3 金曜日		第1・3金曜日 午後		第2・4 木曜日	
(原則)	10:00～11:00		10:00～11:00		10:20～11:20		10:20～11:20		10:20～11:20		14:00～15:00		10:20～11:20	
4月	9日	23日		15日	7日	21日	14日	28日	2日	16日	2日	16日	8日	22日
5月	14日	28日	6日	20日			12日	26日	7日	21日	7日	21日	13日	27日
6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	10日	24日
7月	9日	30日	1日	15日	7日	21日	14日	28日	2日	16日	2日	16日	8日	
8月		27日	12日	19日	4日	18日		25日	6日		6日	20日		26日
9月		24日	2日	16日	1日	15日	8日	22日	3日	17日	3日	17日	9日	30日
10月	8日	22日		21日	6日	20日	13日	27日	1日	15日		29日	14日	28日
11月		26日	4日	18日		17日	10日	24日	5日	19日	5日	19日		25日
12月	10日		2日	16日	1日	15日	8日	22日	3日	17日	3日	17日	9日	23日
1月	14日	28日	6日	20日	5日	19日	12日	26日	7日	21日	7日	21日	13日	27日
2月		25日	3日	17日	2日		9日		4日	18日	4日	18日	10日	24日
3月	11日	25日	3日	24日	2日	16日	9日	23日	4日	18日	4日	18日	10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

【後期】 月2回、月曜日

時期： 10月～3月

令和3年度の申し込みは終了しています。



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： 8月～10月（予定）

場所： ブリヂストン　 定員：16人　 ※水着が必要です!!!

【講座】「転倒予防教室（仮）」

7月～9月 ／ 10月～12月　 ☆全12回ずつ

場所：アクア新宮

【講座】「ケアトランポリン」

時期： 4月～3月

1年間の教室なので、申込は終了しています。

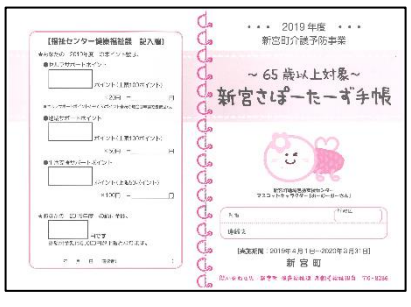
場所： アクア新宮　定員：18人 ／ ふれあい交流館　定員：24人

【講座】「健やか体操（仮）」 ★日程や内容は未定です

時期： 2月～3月

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

広報に介護予防教室の情報を掲載します♪

是非、ご覧ください！！



マスコットキャラクター「むーむーさん」