

～介護保険料を財源に

R5年度 介護予防教室一覧

実施しています～

健康づくりのための運動教室

健康運動指導士のもと、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、楽しく運動しませんか。

- 【対象者】新宮町に住民票がある65歳以上の人
- 【参加費】無料
- 【会場】福祉センター、ふれあい交流館、シーオーレ新宮
※会場によって、参加人数が異なります。

※令和5年度の申込は終了しました。

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 2,000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

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】介護予防に関すること

【講座】「水中トレーニング」

時期：9月(予定)

場所：イトマンスイミングスクール新宮校 定員：16人

【講座】「転倒予防教室」

時期：7月～10月(予定) / 11月～1月(予定)

場所：福祉センター 定員：各24人

【講座】「ケアランポリン」

時期：4月～3月

場所：ふれあい交流館 定員：24人×2グループ

【講座】「健やか教室(仮)」

時期：10月～11月(予定)

場所：ふれあい交流館 定員：40名

【講座】「お口の健康」

時期：5月～7月、8月～10月(全12回ずつ)

場所：福祉センター 定員：10名

65歳以上の方は、ポイントがもらえます。

《申込・問合せ先》
地域包括支援センター(新宮町福祉センター内)
電話 963-0663



マスコットキャラクター「むーむーさん」

