

令和7年度 海津市介護予防普及啓発事業

海津市委託事業

ご案内 元気にっこい教室

フレイル予防で大切なのは、運動・食事・口の健康・つながりの4つの柱です。「食べて、動いて、人とつながる」事がどれか一つでも崩れると「ドミノ倒し」のようにフレイルが進行しやすくなります。特に「つながり」の低下は要注意!!人との交流や会話を楽しみ、介護予防に関心を持ちませんか?みなさまのご参加をお待ちしています。



♪「介護予防」で元気に過ごそう!

第1クール

会場	海津 ひまわり(海津町高須517番地1)	
日程	6月9日(月)	6月16日(月)
	13:00~15:00	13:30~15:00
	【運動教室】	【口腔教室】
	6月23日(木)	6月30日(木)
	13:00~15:00	13:30~15:00
	【栄養教室】	【認知症予防教室】

終了しました

第2クール

会場	南濃 ゆとりの森(南濃町駒野827番地1)	
日程	11月6日(木)	11月13日(木)
	13:30~15:00	13:30~15:00
	【運動教室】	【口腔教室】
	11月20日(木)	11月27日(木)
	13:30~15:00	13:30~15:00
	【栄養教室】	【認知症予防教室】

※健康・スポーツポイントとは、健康講座に参加するなどしてポイントを貯めると、特典を受けることができる県と市の協働事業です。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

各教室の内容

【運動教室】	ボールを使った運動
【口腔教室】	お口のお話と口腔機能改善プログラム
【栄養教室】	栄養のお話と「10食品群」の試食会
【認知症予防教室】	指先を動かして脳活「創作活動」

※都合により、教室の内容に変更がある場合がございます。

対象者	市内在住50歳以上の方
定 員	15名
参加費	500円（全4回分、教室材料費、保険料込み） ※認知症予防教室の創作活動は、別途、実費負担あり
申込方法	社会福祉協議会窓口にて受付。お一人様、年間1回の受講となります。（定員になり次第締切）
申込期間	第1クール：令和7年 4月1日（火）より受付開始。 第2クール：令和7年 9月1日（月）より受付開始。

※詳しくは社協だより「ぬくもり」にてご案内いたします。

【海津市社会福祉協議会】

南濃本部（南濃町駒野 827-1 ゆとりの森内） TEL55-2300

海津支所（海津町高須 517-1 ひまわり内） TEL53-4141

平田支所（平田町仏師川 483 こども未来館 ZÜTTō 内） TEL66-3899