

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいつくりに向けた事業（北方町）

ジャンル:運動・健康

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
いきいき百歳体操くらぶ	DVDの映像に合わせて「いきいき百歳体操」を行います。 ①コミュニティセンター 毎週火曜日 午後1時15分～1時45分 (第2火曜日のみ 午後2時～2時30分) ②芝原ふれあいのお家 毎週金曜日 午後1時15分～1時45分	毎年	概ね65歳以上の方	無料	北方町 健康推進課 058-323-5540
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
すまいる体操教室	月2回、体操やストレッチなどにより、介護予防を行います。 場所:働く婦人の家・福祉センター・勤労青少年ホーム	通年	65歳以上の方	無料	北方町 健康推進課 058-323-5540
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
すまいる認知症予防教室	楽しく体を動かし、認知症予防を行います。(送迎あり) 第2・4水曜日 午前10時～正午 場所:ナーシングケア北方 もちの木広場	通年	65歳以上の方	無料	北方町 健康推進課 058-323-5540
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
すまいる男性体操教室	サーキットトレーニングで体を動かし、介護予防を行います。 第1・3火曜日 午前9時30分～10時30分 場所:スタジオジーニアス(アルテック2階)	通年	65歳以上の方	無料	北方町 健康推進課 058-323-5540
URL: —					