

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（七宗町）

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
はつらつ貯筋教室	身体の痛みを緩和、足腰の筋力低下による転倒・骨折などを予防。 脳を活性化させ認知症を予防するために行う高齢者の運動教室	年間	40歳以上の住民	無料	七宗町 地域包括支援センター 0574-48-2046
URL:				—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
いきいき料理教室	管理栄養士による低栄養予防についての講話。適切な食事内容や量、バランスを知ることが出来る調理を実施。 心身機能の維持、向上を図ることが出来るよう支援する。	2月頃	65歳以上の住民	300円	七宗町 地域包括支援センター 0574-48-2046
URL:				—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
口腔教室	歯科衛生士による、適切な口腔ケアの方法や口腔機能のトレーニング方法、オーラルフレイル予防についての講話。ブラッシングの実施。歯に関する相談をうける。	2月頃	65歳以上の住民	無料	七宗町 地域包括支援センター 0574-48-2046
URL:				—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
いきいきキラキラ教室	脳を活性化させ、認知症を予防するためにおこなう高齢者向け教室	年間	65歳以上の住民	無料	七宗町 地域包括支援センター 0574-48-2046
URL:				—	