

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（中津川市）

ジャンル:働く

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
めざせ 就職セミナー	就活のための自己分析、求人票の見方、就活の心構え等のセミナーを実施	毎月	一般・高齢者	無料	中津川市 勤労者総合 支援センター (ワーカーサ ポートセン ター) 0573-65- 0988
URL: https://w-sp.net					

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（中津川市）

ジャンル:つながる・支えあう（地域活動、ボランティア、社会貢献など）

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防サポーター (介護予防事業)	介護予防サポーターは、高齢者のからだや認知症についての知識、レクリエーションや運動等の実技を身につけた方で、地域で介護予防活動（通いの場、体操教室等）を行う際に、中心となって活躍するボランティアです。 (介護予防サポーターになるためには、市が実施する「介護予防サポーター養成講座」を受講する必要があります。)	通年	市民	—	高齢支援課 0573-66-1111
URL:				—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
認知症サポーター	認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、ご近所や日常生活の中で認知症の方と出会った時に手を差し伸べていただける方のことです。	通年	市内在住・在勤・在学	—	高齢支援課 0573-66-1111
URL:				https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3510.html	

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（中津川市）

ジャンル:学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
公民館講座 (熟年くらぶ)	各地域の公民館で市内在住の概ね60歳以上の方を対象とした講座を実施 健康を主に、文化・歴史・脳トレなど様々な内容 (公民館により異なる)	6月から 順次開講	概ね60歳以上 (市内在住)	無料 (講座により 実費徴収有)	中津川市 中央公民館
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/tcs/learn/3220.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者大学】 ぬく森大学	軽体操や音楽療法など仲間と一緒に楽しみ、健康で生きがいのある生活を目指す。	6月～随時開 催 8回	20名 60歳以上	実費徴収あり	中津川市 神坂公民館 0573-69- 4111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
もみじの里 いきいき講座	毎日を健康で楽しく過ごせるよう、脳トレ・簡単な運動・ためになる講話など、毎回さまざまな活動を行います。 お気軽にご参加ください。 【1】脳トレ、簡単ゲーム遊び 【2】椅子ヨガ 【3】筋肉体操 【4】音楽療法 【5】川上診療所の伴医師の健康講話 【6】ペタンク(フランスの軽スポーツ) 【7】「詐欺被害にあわないために」 (坂下交番所長講話)	【1】6/26 (水) 【2】7/24 (水) 【3】8/30 (金) 【4】9/20 (金) 【5】10/8 (木) 【6】11/28 (木) 【7】12/12 (木)	20名 60歳以上	無料	中津川市 川上公民館 0573-74- 2111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者大学】 青川フェニックス大学	高齢者自らが計画・運営を行い、健康増進や仲間づくり、生きがいを創出する。	4月～12月	概ね 60歳以上 (制限なし)	実費徴収あり	中津川市 付知公民館 0573-82- 3023
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいのづくりに向けた事業（中津川市）

ジャンル:学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ふれあい学級	毎日を楽しく過ごすために、学習・研修に参加し、仲間づくり、生きがいの創出。	6月～3月	60歳以上	会費1,000円 (初回のみ) 実費徴収あり	中津川市 福岡公民館 0573-72- 2144
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者学級】 あじさい学級	健康づくり・ものづくり・芸能・講演・ボランティアなど毎回さまざまな活動を行い、楽しみながら仲間と生きがいのづくりに創出します。	5月～3月 第3火曜 11回	40名 蛭川在住 60歳～	年会費 1,000円 実費徴収あり	中津川市 蛭川公民館 0573-45- 2211
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
苗木熟年大学	軽体操、認知症予防、映画鑑賞、歌声など、毎月楽しい企画でリフレッシュ。気軽にご参加ください。	6月～3月 第3 火曜日 10回 10:00～11: 30	30名 苗木地区 60歳以上	無料	中津川 苗木公民館 0573-66- 6606
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防 サポーター 養成講座 (介護予防 事業)	高齢者のからだや認知症についての知識、レクリエーションや運動等の実技を楽しく学び、ご自身の健康づくりを行ないながら、地域でサポーターとして、高齢者を支える一員になっていただくための講座	1～3月 を予定	市民	無料	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防 サポーター フォローアップ 研修 (介護予防 事業)	介護予防サポーターの資質の向上及び活動への動機付けを目的とした研修	秋頃を予定	介護予防 サポーター受講者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: —					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいのづくりに向けた事業（中津川市）

ジャンル:学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
認知症 サポーター 養成講座	誰もが地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症について正しい知識を深め、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る一員となるための講座。 相談先や制度についても周知。 約90分間。	通年	市内在住・在勤・ 在学	無料	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3510.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
認知症講演会	認知症の正しい理解のための啓発	年1回	市民	無料	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: —					

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（中津川市）

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
けんぱちくん 体操 (健康体操 動画配信)	高齢者の体力低下予防のために居宅で行うことができる中津川市オリジナル体操。 市公式チャンネル(YouTube、Facebook等)にて動画配信	通年	市民	無料	高齢支援課 0573-66-1111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/20803.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
元気アップ水 中運動教室 (介護予防 事業)	運動浴槽を利用した水中運動教室。 水中運動以外にも、自宅でできるストレッチや筋力アップの体操を取り入れた運動も学べる教室。	9月～11月 (全12回)	65歳以上の 市民で、 介護保険未申請者	無料 (別途施設利 用料)	高齢支援課 0573-66-1111
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
出前講座 (介護予防 事業)	認知症予防のための運動(コグニサイズ)の実践と健康相談等	随時	65歳以上の市民	無料	高齢支援課 0573-66-1111
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
水中運動体験 事業 (介護予防 事業)	温水プールを利用し、介護予防の為の水中ウォーキングやストレッチなど、講師による運動の方法の指導・相談が受けられる	4月～11月	65歳以上の市民	無料 (別途 施設利用料)	高齢支援課 0573-66-1111
URL: —					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいのつくりに向けた事業（中津川市）

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
あんきなくらぶ事業 (介護予防事業)	週1回集い、社会参加の機会をつくり交流する中で、生活機能の維持や向上を図り要介護状態となることを予防する	通年	65歳以上の 虚弱や 閉じこもり等の 市民で 介護保険未申請	無料 (別途 昼食代)	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3508.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
東在宅介護 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業)	介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 東地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111 東在宅介護 支援センター 0573-62- 3191
URL: https://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_82.php					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
みなみ 在宅介護 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業)	介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の みなみ地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111 みなみ在宅介 護 支援センター 0573-65- 1113
URL: http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/30/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
西在宅介護 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業)	介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 西地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111 西在宅介護 支援センター 0573-62- 2002
URL: http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/50/					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいのづくりに向けた事業（中津川市）

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
瀬戸の里 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業)	介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 苗木地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111 瀬戸の里 地域包括 支援センター 0573-66- 6999
URL: http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/49/&anchor_link=page49#page49					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ゆうらく苑 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業)	介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 落合・神坂・ 馬籠地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111 ゆうらく苑 地域包括 支援センター 0573-61- 0009
URL: http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/33/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
シクラメン 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業)	介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 阿木地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111 シクラメン 地域包括 支援センター 0573-63- 3202
URL: http://www.cyclamen.or.jp/houkatsu.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ひだまり苑 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防事 業)	介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 坂本地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111 ひだまり苑 地域包括 支援センター 0573-78- 3101
URL: http://www.nursingpia.com/hidamari/consultation/chiikihoukatsushien.html					

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（中津川市）

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
北部 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業)	介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 山口・坂下・川上・ 加子母・付知・福岡・ 蛭川地区 在住者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111 北部 地域包括 支援センター 0573-67- 7220
URL: http://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_25.php					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
カラダ楽々 脳もイキイキ 健康体操	認知症予防運動『コグニサイズ』で、体を動かしながら脳を楽しく鍛える。	6月～1月 第1水曜日	15名 65歳以上	2,800円	中津川市 中央公民館 0573-66- 4141
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
コグニサイズ	イスを使ったストレッチやラダーを使った運動を行う。楽しく体を動かすことで、脳を活性化し自然に皆さんの笑い声も大きくなり益々元気になれる1時間の創出。	6～3月 第3水曜日	20名 60歳以上	3,500円	中津川市 坂本公民館 0573-68- 2001
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
シニア 椅子ヨガ	イスに座ったままでできるヨガ講座。簡単なストレッチとゆっくりとした呼吸法により身体機能の向上だけでなく、心身をリラックスさせ、ストレス解消・脳のトレーニングにもなり、認知症予防にも効果的。	6～10月 第2・4月曜日	20名 65歳以上	3,500円	中津川市 坂本公民館 0573-68- 2001
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

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（中津川市）

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
【高齢者 学級】 花の里大学	「自分の足で元気に歩く！」適度な運動で健康を保ち健やかに暮らしながら仲間づくり。	6月～11月 第4水曜日	40名 60歳以上	無料	中津川市 阿木公民館 0573-63- 2001
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいのづくりに向けた事業（中津川市）

ジャンル:補助制度

情報なし