

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: <a href="https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/20803.html">https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/20803.html</a>					

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
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: <a href="https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3508.html">https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3508.html</a>					

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: <a href="https://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_82.php">https://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_82.php</a>					

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: <a href="http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/30/">http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/30/</a>					

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: <a href="http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/50/">http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/50/</a>					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいを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: <a href="http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/49/&amp;anchor_link=page49#page49">http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/49/&amp;anchor_link=page49#page49</a>					

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: <a href="http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/33/">http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/33/</a>					

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: <a href="http://www.cyclamen.or.jp/houkatsu.html">http://www.cyclamen.or.jp/houkatsu.html</a>					

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: <a href="http://www.nursingpia.com/hidamari/consultation/chiikihoukatsushien.html">http://www.nursingpia.com/hidamari/consultation/chiikihoukatsushien.html</a>					

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: <a href="http://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_25.php">http://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_25.php</a>					

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: <a href="https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/">https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/</a>					

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: <a href="https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/">https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/</a>					

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: <a href="https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/">https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/</a>					

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
【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: <a href="https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/">https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/</a>					