

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（美濃加茂市）

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
介護予防教室	市内の公民館などで、週1回を4回～16回までを1区切りとして継続して開催する教室。家でも継続して取り組めるよう理学療法士、保健師等が指導。 ①運動機能向上 ②認知機能向上 ③栄養改善 ④口腔機能向上 ⑤その他市長が必要と認めたものを教室として実施。初回と終了時に体力測定を行って評価している。	年6クール (時期は不定期)	65歳以上	会場費や実施内容により決定	美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア 推進係 0574-25-2111
URL:				—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
自主サークル	介護予防事業から立ち上がり市民が主体となって介護予防に取り組む団体。市からの補助金(24,000円/年)が受けられる。	団体による (補助金を受ける場合は月に3回以上実施することが原則)	おおむね 65歳以上	団体による	美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア 推進係 0574-25-2111
URL:				—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
みのかもフレイル体操	美濃加茂市と「健康増進を目的とした情報発信・活用に関する協定」を締結している星城大学リハビリテーション学部が共同で政策。美濃加茂市出身のシンガーソングライターの楽曲に合わせて市内各地区の特色を反映した動きを取り入れた体操になっている。公式YouTubeチャンネル「みのかもフレイル体操」にて視聴できる。	通年	誰でも	—	美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア 推進係 0574-25-2111
URL:				<a href="https://cms2023.city.minokamo.lg.jp/control/preview/soshiki/detail.php?lif_id=11554">https://cms2023.city.minokamo.lg.jp/control/preview/soshiki/detail.php?lif_id=11554</a>	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
学びのとびら	生涯学習のきっかけづくりとなるよう、多種多様なテーマで講座を開催している。	通年 (年に2回募集)	全市民 (講座により年齢制限あり)	講座による	美濃加茂市 生涯学習センター 0574-25-4141
URL:				<a href="https://manabino-tobira.net/">https://manabino-tobira.net/</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（美濃加茂市）

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
ウォーク みのかも	「約3Km～約6Km」を歩きます。気軽に出来る健康づくりです。	年7回	誰でも	100円	美濃加茂市スポーツ振興課 0574-26-3241
URL: <a href="https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/1183.html">https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/1183.html</a>					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ちゅうたい クラブ	前期(4月～9月)、後期(10月～3月)の半年単位でスポーツ講座を実施します。	開催日程は ホームページにて確認	種目によって対象年齢が異なる	半年3,000円	美濃加茂市スポーツ振興課 0574-26-3241
URL: <a href="https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/1179.html">https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/1179.html</a>					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
運動体験教室	コパン専任講師による目的別運動教室を開催します。 4月 ビートボクシング 5月 ピラティス教室 6月 ヨガ教室 7月 ズンバ教室 8月 シェイプアップ教室 9月 ヨガ教室 10月 ピラティス教室 11月 ビートボクシング 12月 簡単エアロビクス 1月 リンパ・ドレナージュ 2月 筋膜ストレッチ 3月 シェイプアップ教室	開催日程は ホームページにて確認 ※開催時期に美濃加茂市ホームページに掲載します。	16歳以上(女性限定種目あり)	500円	美濃加茂市スポーツ振興課 0574-26-3241
URL: <a href="https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/">https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/</a>					