

## 一般介護予防事業の内容

65歳以上であれば、どなたでも利用できる事業です。

教室名	場所	曜日・時間	内容
いきいき貯筋倶楽部	・保健福祉センター	火曜日 13:30～	DVDの映像に合わせて、重りを使用した筋力体操を行います。また、口腔体操も実施しています。
	・とぎ地域福祉センター	月曜日 13:30～	
百歳体操	・シルバーハウス（代田）	金曜日 9:30～	DVDの映像に合わせて、重りを使用した筋力体操を行います。
	・やすらぎ荘（福井）	水曜日 10:00～	
	・上熊野公民館 ・赤住コミュニティセンター		
シルバーリハビリ体操教室	シルバーハウス（代田）	第1・2・3水曜日 10:00～11:30	講師：シルバーリハビリ体操指導士 シルバーリハビリ体操など
ほがらか教室	やすらぎ荘（福井）	第2・4木曜日 10:30～11:30	講師：元尾 教恵さん 介護予防体操、ヨガなど
ニコニコ教室	とぎ地域福祉センター	第2・3・4金曜日 10:00～11:30	講師：中村 由美子さん 介護予防体操など
生きがいデイサービス	とぎ地域福祉センター	火・木曜日9:00～15:00	コミュニティバスの発着時間に合わせて開催しています。手工芸を行っています。
そくさい会	町内59か所	月1回程度	地域の集会所等で実施しています。開催日・月行事内容は各会により異なります。
地域サロンなど		不定期	地域の公民館等で住民主体の集いの場を開催しています。

※とぎ地域福祉センター、シルバーハウス、やすらぎ荘の利用の際は入館料が必要です。

