一般介護予防事業の内容

６５歳以上であれば、どなたででも利用できる事業です。

令和８年１０月現在

教　室　名	場　所	曜日・時間		内　容
貯筋サークル	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。
百歳体操	シルバーハウス（代田）	金曜日　１０：００～		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）	木曜日　１０：００～		
シルバーリハビリ体操教室	シルバーハウス（代田）	第２・４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
そくさい会	町内４７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。
集いの場（とぎ第２団地）	第２団地　集会所	火曜日	１３：３０～ １５：００	脳トレや体操など 寝たきりにならないための体力づくりを行っています。
（とぎ第４団地）	富来防災センター	金曜日		
（とぎ第８団地）	マルチルーム （第８団地　集会所）	火曜日		

毎月の広報でもお知らせしています。お休み等は広報でご確認ください。

※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。

