

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（恵那市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
健康体操教室 「健康シニア 応援塾」	運動、健康	スポーツ施設の講師による短期集中型の体操教室	6～2月	市内在住の 65歳以上の方	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html</a>						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
健康体操教室 「プール ウォーキング」	運動、健康	プールを利用した短期集中型の体操教室	通年	市内在住の 65歳以上の方	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html</a>						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
健康体操教室 「ココロレ チャレンジ」	運動、健康	口腔・栄養指導を伴う、個別の運動プログラムによる体操教室	通年	市内在住の 65歳以上の方	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html</a>						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
男前！運動教室	運動、健康	男性を対象とした運動教室	11月頃～	市内在住の 65歳以上の方	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html</a>						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
はつらつ サポーター 養成講座	つながる・支えあう（地域活動、ボランティア、社会貢献など）	介護予防の基礎知識を学び、介護予防事業のお手伝いや、自ら地域で介護予防活動を行う方の養成。	11月頃	市内在住の 40歳以上の方	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html</a>						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
はつらつ サポーター 連絡会	つながる・支えあう（地域活動、ボランティア、社会貢献など）	はつらつサポーター同士の情報交換会。	7.10.11.2月頃	はつらつサポーター	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
URL: —						

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（恵那市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
はつらつリーダー養成講座	つながる・支えあう（地域活動、ボランティア、社会貢献など）	地域の集いの場を運営する「はつらつサポーター」のリーダーを養成する講座。	未定	はつらつサポーター	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: —			

事業名	区分	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	つながる・支えあう（地域活動、ボランティア、社会貢献など）	認知症に対する理解と早期対応の知識の普及のために、地域住民、職域、学校、広域の団体などで開催。修了者には「認知症サポーターカード」をプレゼント。	奇数月及び随時	市内在住・在勤・在学	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/soshikiichiran/iryofukushibu/koreifukushika/1/5/1/1568.html">https://www.city.ena.lg.jp/soshikiichiran/iryofukushibu/koreifukushika/1/5/1/1568.html</a>			

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
健康体操動画の配信	運動、健康	市公式チャンネル(YouTube、Facebook 等)ケーブルテレビ(アミックスコム)にて健康体操動画を配信。	随時	全市民	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryofukushi/koreishafukushi/kaigovobo_shien/6046.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryofukushi/koreishafukushi/kaigovobo_shien/6046.html</a>			

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者公共交通利用支援事業	補助制度	新型コロナウイルス感染症の感染対策防止の影響によって、高齢者の外出機会の減少や身体を動かすことが減ることによる体力や気力の低下が懸念されるため、通院や買い物などの外出に使用できる公共交通利用券1万円分を希望者へ配布。	申込期限 R5.11.30 利用期間 R6.3.31迄	市内に住民票を有する75歳以上の方(R5.4.1時点)	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/ena_diary/2020_7/6828.html">https://www.city.ena.lg.jp/ena_diary/2020_7/6828.html</a>			

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
くらしの法律講座	学ぶ・楽しむ（生涯学習講座、研修、趣味活動など）	暮らしに身近な法律について。 〈講座内容〉 相続と遺言・結婚と離婚・成年後見・消費者被害・借金問題・その他(要相談) 出前講座: 1時間または1時間半 講師: 法テラス中津川	いつでも	市内在勤の成人(5名以上)	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: —			

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
すぐわかるだれでもわかる成年後見制度	学ぶ・楽しむ（生涯学習講座、研修、趣味活動など）	認知症や障がいによって、判断能力が不十分になっても、地域で安心して暮らせる制度について。 出前講座: 1時間	いつでも	市内在勤の成人(5名以上)	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: —			

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（恵那市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防と介護保険	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	介護予防と高齢者の生きがいづくり及び介護保険サービスの利用の仕方について。 出前講座:1時間	月～金	市内在住の成人	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: —			

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
「回想法」体験講座	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	認知症の予防、認知症の方のケアとして用いる手法を体験し、認知機能の活性化を行います。 明智回想法センターでの受講がおすすめです。	火～日 (明智回想法センター休館日を除く) 9時～16時	市内在住・在勤の成人以上 5～10名	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: <a href="https://silver-soken.com/enakaiso/">https://silver-soken.com/enakaiso/</a>			

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者等温泉施設利用助成	補助制度	高齢者の閉じこもり防止と介護予防を図るため、市内温泉施設を利用した際に、1回の利用に対して1人300円助成します。 また、3人以上のグループで団体利用助成券が利用できます。 ただし、団体は事前に利用券の申請が必要です。	定休日、臨時休館日以外	市内在住の65歳以上の方 身体障害者手帳(1～3級)、療育手帳(A1.A2.B1)と介助者1名	—	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/life_scene/korei_kaigo/4795.html">https://www.city.ena.lg.jp/life_scene/korei_kaigo/4795.html</a>			

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者作品展	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	高齢者の豊かな文化活動を促進し、生きがいを持って生活するための一助となるよう作品展を実施。	12月	出展者: 壮健クラブ会員 見学: どなたでも	無料	高齢福祉課 0573-26-2111 壮健クラブ事務局 0573-59-8101
			URL: —			

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者運転応援事業 返納すると言ふ勿れ	運動、健康	運転の妨げとなる認知機能・身体機能等の低下を防ぐための知識の普及。 当事業に参加の後、各種健康体操に繋ぐことで、介護予防活動を習慣化し、健康寿命を延ばすための支援を行う。	6～11月頃	市内在住の65歳以上の方	無料	高齢福祉課 0573-26-2111
			URL: —			