

R7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（高山市）

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
指定温泉 保養施設等 利用費助成	健康増進や心身のリフレッシュを目的として、「指定温泉保養施設等利用券」を年間1人20枚交付し、利用料を助成します。	通年	4月1日現在、 市内在住で 65歳以上又は 身体障害者手帳、 療育手帳、 精神障害者保健福 祉手帳 のいずれかを所有し ている方	利用料の半額	高年介護課 0577-57- 5200
URL: https://www.city.takayama.lg.jp/kurashi/1000017/1000098/1000548.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者 健康教室	高齢期を元気に過ごすための学習、脳トレーニング、体操などを行います。	通年	市内在住の 65歳以上の方	無料	高年介護課 0577-57- 5200
URL: https://www.city.takayama.lg.jp/kurashi/1000017/1000098/1000561.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防体操 動画配信	YouTube高山市公式チャンネルで、介護予防に効果がある体操「背すじイキイキ体操」の動画を配信しています。	通年	市民	無料	高年介護課 0577-57- 5200
URL: https://youtu.be/9C6_sPebhToc					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防 動画配信	YouTube高山市公式チャンネルで、高山市の高齢者の健康、介護の状況や健康寿命を延ばしていつまでも元気にすごすための市の事業について動画を配信しています。 番組名： 人生100年時代 健康寿命をのばしましょう！	通年	市民	無料	高年介護課 0577-57- 5200
URL: https://youtu.be/o6MC36HJcnk					

R7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（高山市）

ジャンル:運動・健康

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防 動画配信	YouTube高山市公式チャンネルで、地域で元気に活動している長寿会活動の紹介やフレイル予防について市長、長寿会会長との対談番組動画を配信しています。 簡単にできる体操も紹介しています。 番組名： いつまでも元気で長生きできるように	通年	市民	無料	高年介護課 0577-57-5200
URL: https://youtu.be/F8rxCiRoe8					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
老人福祉 センター	老人福祉センターでは、健康づくりのための保健体育事業や、趣味・教養を高めるための文化活動事業などを実施しています。 軽スポーツ大会 (ゲートボール・グラウンドゴルフ・ペタンク)	通年	60歳以上 市内在住・在勤 限定・優先	無料 (講座や行事により材料代や昼食代が必要)	高山市総合福祉センター 0577-35-0294
URL: https://www.takayamashakyo.com					