

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（中津川市）

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 |
|--|--|------|-----|------|-----------------------|
| けんぱちくん 体操 (健康体操 動画配信) | 高齢者の体力低下予防のために居宅で行うことができる中津川市オリジナル体操。 市公式チャンネル(YouTube、Facebook等)にて動画配信 | 通年 | 市民 | 無料 | 高齢介護課 0573-66-1111 |
| URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/20803.html | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|----------------------|------------------------------|------|----------|------|-----------------------|
| 出前講座 (介護予防 事業) | 認知症予防のための運動(コグニサイズ)の実践と健康相談等 | 随時 | 65歳以上の市民 | 無料 | 高齢介護課 0573-66-1111 |
| URL: — | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|--|------|--|-------------------|-----------------------|
| あんきなくらぶ 事業 (介護予防 事業) | 週1回集い、社会参加の機会をつくり交流する中で、生活機能の維持や向上を図り要介護状態となることを予防する | 通年 | 65歳以上の 虚弱や 閉じこもり等の 市民で 介護保険未申請 | 無料 (別途 昼食代) | 高齢介護課 0573-66-1111 |
| URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3508.html | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|--------------------------|------|------------------|------|--|
| 東在宅介護 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業) | 介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等 | 通年 | 65歳以上の 東地区在住者 | 無料 | 高齢介護課 0573-66-1111 東在宅介護 支援センター 0573-62-3191 |
| URL: https://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_82.php | | | | | |

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいにむけた事業（中津川市）

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 |
|--|--------------------------|------|--------------------|------|--|
| みなみ 在宅介護 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業) | 介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等 | 通年 | 65歳以上の みなみ地区在住者 | 無料 | 高齢介護課 0573-66- 1111 みなみ在宅介 護 支援センター 0573-65- 1113 |
| URL: http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/30/ | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|--------------------------|------|------------------|------|--|
| 西在宅介護 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業) | 介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等 | 通年 | 65歳以上の 西地区在住者 | 無料 | 高齢介護課 0573-66- 1111 西在宅介護 支援センター 0573-62- 2002 |
| URL: http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/50/ | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|--------------------------|------|-------------------|------|---|
| 瀬戸の里 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業) | 介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等 | 通年 | 65歳以上の 苗木地区在住者 | 無料 | 高齢介護課 0573-66- 1111 瀬戸の里 地域包括 支援センター 0573-66- 6999 |
| URL: http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/49/&anchor_link=page49#page49 | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|--------------------------|------|-----------------------------|------|--|
| ゆうらく苑 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業) | 介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等 | 通年 | 65歳以上の 落合・神坂・ 馬籠地区在住者 | 無料 | 高齢介護課 0573-66- 1111 ゆうらく苑 地域包括 支援センター 0573-61- 0009 |
| URL: http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/33/ | | | | | |

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（中津川市）

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 |
|--|--------------------------|------|-------------------|------|--|
| シクラメン 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業) | 介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等 | 通年 | 65歳以上の 阿木地区在住者 | 無料 | 高齢介護課 0573-66- 1111 シクラメン 地域包括 支援センター 0573-63- 3202 |
| URL: https://www.cyclamen.or.jp/homecare/ | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|--------------------------|------|-------------------|------|--|
| ひだまり苑 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防事 業) | 介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等 | 通年 | 65歳以上の 坂本地区在住者 | 無料 | 高齢介護課 0573-66- 1111 ひだまり苑 地域包括 支援センター 0573-78- 3101 |
| URL: http://www.nursingpia.com/hidamari/consultation/chiikihoukatsushien.html | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|--------------------------|------|--|------|---|
| 北部 地域包括 支援センター における 介護予防教室 (介護予防 事業) | 介護予防の為の体操・健康講話・レクリエーション等 | 通年 | 65歳以上の 山口・坂下・川上・ 加子母・付知・福岡・ 蛭川地区 在住者 | 無料 | 高齢介護課 0573-66- 1111 北部 地域包括 支援センター 0573-67- 7220 |
| URL: http://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_25.php | | | | | |

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（中津川市）

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 |
|--|------------------------------------|--|--------------|--------|-------------------------------|
| カラダ楽々 脳もイキイキ 健康体操 | 認知症予防運動『コグニサイズ』で、体を動かしながら脳を楽しく鍛える。 | 6月4日(水) 7月2日(水) 8月6日(水) 9月3日(水) 10月1日(水) 11月5日(水) 12月3日(水) | 15名 65歳以上 | 2,450円 | 中津川市 中央公民館 0573-66-4141 |
| URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/tcs/learn/3220.html | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|---|------------------|--------------|--------|-------------------------------|
| シニア 椅子ヨガ | イスに座ったままできるヨガ講座。 簡単なストレッチとゆっくりとした呼吸法により身体機能の向上だけでなく、心身をリラックスさせ、ストレス解消・脳のトレーニングにもなり、認知症予防にも効果的。 | 6~10月 第2・4金曜日 | 20名 65歳以上 | 3,500円 | 中津川市 坂本公民館 0573-68-2001 |
| URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/tcs/learn/3220.html | | | | | |

| 事業名 | 内容 | 開催時期 | 対象者 | 参加費用 | 連絡先 |
|--|--|-----------------|--------------|------|-------------------------------|
| 【高齢者 学級】 花の里大学 | 「自分の足で元気に歩く！」適度な運動で健康を保ち健やかに暮らしながら仲間づくり。 | 6月~11月 第4水曜日 | 30名 60歳以上 | 無料 | 中津川市 阿木公民館 0573-63-2001 |
| URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/tcs/learn/3220.html | | | | | |