

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（瑞穂市）

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
屋内温水プール (ゆ〜みんぐ) 施設利用 助成事業	介護予防の推進と健康増進が目的 11枚綴りの回数入場券の購入費の半額を補助	通年	市内に 住民登録があり 現に市内に 居住する 40歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢 課 058-327- 4126
URL: https://www.city.mizuho.lg.jp/4074.htm					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護 予防教室 (脳いきいき 教室)	運動やレクリエーション等を通して、認知症予防の意識を高めてもらい、いつまでも自立した生活を送ってもらうことを目的として開催 ・ストレッチを中心に自宅でもできる簡単な体操やレクリエーション、ゲームなどを通じて、五感を刺激し、脳を活性化させて仲間と楽しく交流します。 ・市内2会場（老人福祉センター、牛牧南部コミュニティセンター）で開催。 ・会場及び参加回数は自分で決められます。	各会場 週1回	市内在住の 65歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢 課 058-327- 4126
URL: https://www.city.mizuho.lg.jp/6089.htm					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護 予防教室 (健康教室)	運動やレクリエーション等を通して、認知症予防の意識を高めてもらい、いつまでも自立した生活を送ってもらうことを目的として開催 ・健康な体作りのために、簡単な筋力トレーニングや、お口の健康・食事・病気について作業療法士から楽しく学ぶことができる教室です。 ・第1回から第5回まであり、各回内容が違います。 ・市内4会場（馬場公園集会場、老人福祉センター、北部防災コミュニティセンター、本田コミュニティセンター）で開催。 ・会場及び参加回数は自分で決められます。	各会場 年5回 (5月～2月)	市内在住の 65歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢 課 058-327- 4126
URL: https://www.city.mizuho.lg.jp/6090.htm					

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（瑞穂市）

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
一般介護 予防教室 （にこにこ 運動教室）	運動やレクリエーション等を通して、認知症予 防の意識を高めてもらい、いつまでも自立し た生活を送ってもらうことを目的として開催 ・自宅でできる筋力トレーニング、ストレッチ を、脳を刺激しながら楽しく行います。 ・市内5会場（本田コミュニティセンター、北 部防災コミュニティセンター、牛牧南部コミュ ニティセンター、市民センター、巣南公民館） で開催。 ・会場及び参加回数は自分で決められます。	各会場 月2回	市内在住の 65歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢 課 058-327- 4126
URL： https://www.city.mizuho.lg.jp/11787.htm					