

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（揖斐川町）

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
おたっしや教室 (介護予防事業)	町内11地区14会場にて、月1~2回、1時間30分、運動機能向上を中心に、口腔機能向上もあわせたプログラムを実施。 山間部は送迎付き。 教室の定員は25人程度。 登録申請(緊急連絡先把握のため)。	4月~3月	町内在住 65歳以上	無料	揖斐川町地域 包括支援センター 0585-23- 1341
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
青春塾 (介護予防事業)	近隣10カ所の介護サービス事業所に委託。 週1回、送迎つきで1時間30分以上の教室。 運動器機能向上、栄養改善など事業所ごとに特色のある内容を提供。 昼食の有無等にて参加費用が異なる。 定員は5~10名程度。 半年に1度、個別評価あり。	4月~3月	町内在住の65歳以上の方、かつ基本チェックリストに該当し、主治医の参加意見書にて参加が可能であると判断された方	1000円程度 (参加費+昼食費)	揖斐川町地域 包括支援センター 0585-23- 1341
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
健幸ポイント事業	町民一人ひとりの健康づくりに関する取組を推進し、健康意識の向上につなげ、揖斐川町の医療費の抑制と健康寿命の更なる延伸を目指すことを目的として実施する。 健(検)診や健康教室等に参加することで目標ポイントを貯めて応募する。	通年	町内在住	無料	揖斐川保健センター 0585-23- 1511
URL: https://www.town.ibigawa.lg.jp/0000011847.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
スマイル教室 (健康づくり教室)	やさしい健康体操、脳トレでのアハ体験や、軽スポーツを組み込んだ楽しいレクリエーションでフレイル(虚弱)予防・回復を目指します。 ※初心者の方におすすめの教室です。	1期:5、6、7月 2期:9、10、11、12月 3期:1、2、3月 各期全10回 週1回/金曜日	町内在住者優先 60歳以上 ※申込期間後、定員に達していない場合は町外の方も可)	4,000円	揖斐川町教育委員会社会教育課 (揖斐川健康広場) 0585-21- 3100
URL: https://www.town.ibigawa.lg.jp/0000000069.html					

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（揖斐川町）

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
エンジョイ教室 (健康づくり 教室)	筋トレで骨密度を高め、転倒防止につなげる 体操や、ストレッチを行い、楽しく健康維持を 目指します。 ※スマイル教室より運動量が多めのプログラ ムになります。	1期:5、6、7月 2期:9、10、 11、12月 3期:1、2、3月 各期全10回 週1回/木曜 日	町内在住者優先 60歳以上 ※申込期間後、 定員に達して いない場合は 町外の方も可	4,000円	揖斐川町教育 委員会社会教 育課 (揖斐川健康 広場) 0585-21- 3100
URL: https://www.town.ibigawa.lg.jp/0000000069.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ノルデック・ ウォーキング体 験会	ノルディック・ウォーキングの普及や身近なス ポーツ体験に触れ合うこと目的とした体験 会。また、自らの健康維持・向上につなげるこ とを目指します。	5月 11月 (予定)	町内在住者優先 ※定員に達する 見込みがない 場合は 町外の方も可	無料	揖斐川町教育 委員会社会教 育課 0585-23- 0124
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
スポレク 体験会	身近にあるスポーツやレクリエーションをはじ め、ニュースポーツ(誰でも気軽に楽しむこと を目的として考案されたスポーツ)にも触れ 合い、体験することで心身の健全な発達を促 します。	12月	町内在住者優先 ※定員に達する 見込みがない 場合は 町外の方も可	無料	揖斐川町教育 委員会社会教 育課 0585-23- 0124
URL: —					