

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（垂井町）

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
シニア はつらつ教室 (介護予防 事業)	町内7地区の公共施設を会場として、気軽に・身近な人たちと楽しみながらできる運動教室を開催。 筋力アップのストレッチやトレーニングを行う。	6月～3月	町内在住の 65歳以上の方	無料	垂井町 健康福祉課 地域包括支援 センター 0584-22- 7505
URL:					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
あおぞら塾 (介護予防 事業)	年齢、体力別に3つのコースを設定し、運動機能向上、口腔機能向上、低栄養予防のプログラムを実施。	6月～3月	町内在住の 65歳以上の方	1,200円	垂井町 健康福祉課 地域包括支援 センター 0584-22- 7505
URL:					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ポールを 使った ウォーキング 教室	屋外で気軽に取り組むことができるポールウォーキングの体験教室。 町内の良さを感じられるウォーキングスポットを歩く。	9月～12月	町内在住の 65歳以上の方	無料	垂井町 健康福祉課地 域包括支援セ ンター 0584-22- 7505
URL:					