

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（北方町）

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
いきいき百歳体操くらぶ	DVDの映像に合わせて「いきいき百歳体操」を行います。 ①コミュニティセンター 毎週火曜日 午後1時15分～1時45分 (第2火曜日のみ 午後2時～2時30分) ②芝原ふれあいのお家 毎週金曜日 午後1時15分～1時45分	通年	概ね65歳以上の方	無料	北方町 健康推進課 058-323-5540
URL: https://www.town.kitagata.gifu.jp/soshiki/kenkosuishin/1/2/1/171.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
すまいる体操教室	月2回、体操やストレッチなどにより、介護予防を行います。 場所:働く婦人の家・福祉センター・勤労青少年ホーム	通年	65歳以上の方	無料	北方町 健康推進課 058-323-5540
URL: https://www.town.kitagata.gifu.jp/soshiki/kenkosuishin/1/2/1/3164.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
すまいる認知症予防教室	楽しく体を動かし、認知症予防を行います。 (役場までの送迎あり) 第2・4水曜日 午前10時～正午 場所:ナーシングケア北方 もちの木広場	通年	65歳以上の方	無料	北方町 健康推進課 058-323-5540
URL: https://www.town.kitagata.gifu.jp/soshiki/kenkosuishin/1/2/5/3289.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
すまいる男性体操教室	サーキットトレーニングで体を動かし、介護予防を行います。 第1・3火曜日 午前9時30分～10時30分 場所:スタジオヂーニラス(アルテック2階)	通年	65歳以上の男性	無料	北方町 健康推進課 058-323-5540
URL: https://www.town.kitagata.gifu.jp/soshiki/kenkosuishin/1/2/1/3164.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（北方町）

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
みんなでラジオ体操	<p>みんなで一緒にラジオ体操をしています。 町包括支援センターのスタンプカードも使えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○火曜日 芝原ふれあいのお家前 ○水曜日 円鏡寺公園内 みんなのお家前 ○金曜日 高屋条里 勤労青少年ホーム軽運動室 	火・水・金 10:00～	どなたさ でも	無料	<p>北方町 社会福祉協議 会</p> <p>058- 324-6550</p>
URL:					