

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（関市）

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
「関市 ロコトレ体操」 オンライン配信	フレイル（虚弱）を予防するため、自宅で手軽にできる「関市ロコトレ体操」をYouTube及びホームページにて配信する。	通年	全市民	無料	関市 高齢福祉課 0575-23-9007
URL: https://www.city.seki.lg.jp/0000015233.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ロコトレ講座	運動機能の向上や運動習慣の定着を目的とし、ロコモティブシンドローム予防のための筋トレや健康体操を実践する。 ・わかくさ・プラザ総合福祉会館 4階運動支援室 ・ふれあいセンター ・福祉センター	通年	65歳以上で 要支援・ 要介護認定を 受けていない方 （市内在住）	500円	関市 高齢福祉課 0575-23-9007
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
はもみん・ はつらつ ウォーキング	健康づくりのためのウォーキングを年3回開催。 ※関市スポーツ推進委員主催。	春秋冬	全市民	無料	関市 スポーツ推進 課 0575-23-7766
URL: https://www.city.seki.lg.jp/category/4-23-0-0-0-0-0-0-0-0.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
スポーツ イベント	・ヨガ教室や筋力アップトレーニング等のスポーツ教室の開催。 ・軽スポーツの出前講座を実施する。 ※関市スポーツ推進委員協力。	教室： 前期・後期 出前講座： 通年	教室： 一般、シニア 出前講座： 全市民	教室： 受講料あり 出前講座： 無料	教室： 一般財団法人 関市スポーツ 協会 0575-23-8525 出前講座： 関市スポーツ 推進課 0575-23-7766
URL: https://www.city.seki.lg.jp/category/4-23-0-0-0-0-0-0-0-0.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（関市）

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
介護予防 普及啓発事業	心身機能の維持・向上、要介護状態への移行の予防、自発的な介護予防活動の推進を目的とし、介護予防事業を実施する。 活動内容例 体力測定、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、講話（フレイル予防、認知症予防、栄養、口腔）	通年	地域包括支援センターが管轄する 地域在住の 概ね 65歳以上の方	会場により 異なる	関市 高齢福祉課 0575-23-9007
URL： —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
老人福祉 センター・ 福祉センター 事業 健康づくり 教室	地域の中で生き生きと暮らし続けるための集いの場や生きがいの場として、趣味その他生きがい活動、介護予防事業（健康づくり教室等）を開催する。	通年	全市民	無料 （教室により 参加費用が 必要）	関市 高齢福祉課 0575-23-8127
URL： https://www.city.seki.lg.jp/0000003075.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
せき＊ チーム 対抗ミリオン ウォーキング	5人1組のチームで、連続した30日間ウォーキングを行う。上位チームは広報せき等で発表し、参加者には参加賞を進呈、さらに、合計歩数100万歩を達成したチームに抽選で賞品を贈呈する。 家族や友人、職場の仲間等でチームを作り、申し込み。	9月～12月	市内在住・在学 ・在勤者	無料	関市 市民健康課 0575-24-0111
URL： https://www.city.seki.lg.jp/0000019907.html					