

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（本巢市）

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
モレラ歩こう ぷろじえくと	モレラ岐阜の屋外と館内に、全長1kmのウォーキングコースを設置しています。お買い物を楽しみながら自然とウォーキングに取り組みます。 ウォーキングの回数を記録するカードを館内「本巢市観光案内所」、社会教育課で配布しています。100回歩いた人にはもちろんもとまるグッズをプレゼントします。	通年	不問	無料	本巢市教育委員会 社会教育課 文化・スポーツ振興係 058-323-7764
URL: ウォーキングの足あと (https://www.city.motosu.lg.jp/0000001445.html)					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
MOTOSU-FREE10	ゴール時間とゴール会場だけが決まっており、スタート時間、スタート場所、コースは参加者が自由に決めることができるウォーキング・ランニングイベントです。 ゴール後は、参加者同士が交流できる時間を設けています。	6月頃	交通ルールを遵守できる方 どなたでも	有料	本巢市教育委員会 社会教育課 文化・スポーツ振興係 058-323-7764
URL: MOTOSU-FREE10 (https://www.city.motosu.lg.jp/0000001074.html)					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
もとす遊RUN	根尾地域の自然豊かな景色を楽しみながらウォーキング・ランニングできるイベントです。	10月頃	交通ルールを遵守できる方 どなたでも	有料	本巢市教育委員会 社会教育課 文化・スポーツ振興係 058-323-7764
URL: もとす遊RUN (https://www.city.motosu.lg.jp/0000002015.html)					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
根尾谷淡墨桜 浪漫ウォーク	国指定天然記念物である淡墨桜がある淡墨公園まで本巢市の自然の中を楽しく歩くことができるウォーキングイベントです。	3月頃	交通ルールを遵守できる方 どなたでも	有料	本巢市教育委員会 社会教育課 文化・スポーツ振興係 058-323-7764
URL: 根尾谷淡墨桜浪漫ウォーク (https://www.city.motosu.lg.jp/0000002403.html)					

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（本巢市）

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 (転倒予防教室)	生活機能の維持・向上に向けた取り組みを行います。 バランス力、下肢筋力機能向上に向けた内容の体操を中心に、要介護状態にならない身体づくりを目指します。	市内4会場 各会場 月2回	おおむね65歳以上 (本巢市在住)	無料	本巢市社会福祉協議会 地域福祉課 在宅支援係 0581-34-2944
URL: http://www.motosushi-shakyo.jp/various_prevention/					

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 (もとまるトレーニングクラブ)	介護状態になることなく健康でいきいきとした生活を送れるように、専門スタッフの指導を受けながら機器を使用したトレーニングやマッサージのプログラムを受けることができます。	毎週 月・木曜日 9:30～ 11:30	65歳以上の市民 ※先着順	無料	本巢市役所 長寿支援課 058-323-7754
URL: https://www.city.motosu.lg.jp/0000000761.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護予防事業 (体を元気にする教室①) 真正すこやかセンター	一般介護予防事業として、介護予防教室を実施することで、市内在住の高齢者が、自ら介護予防に取り組み、要介護状態になることを防ぐことを目的としています。 体力に不安のある方でも気軽に参加でき、体全体を動かし、体力及びバランス力を強化することで、元気で健康な体をつくることができます。	毎月 第2・4金曜 10:00～ 12:00	65歳以上の市民	無料	本巢市役所 長寿支援課 058-323-7754
URL: https://www.city.motosu.lg.jp/0000000761.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護予防事業 (体を元気にする教室②) 糸貫ぬくもりの里	一般介護予防事業として、介護予防教室を実施することで、市内在住の高齢者が、自ら介護予防に取り組み、要介護状態になることを防ぐことを目的としています。 体力に不安のある方でも気軽に参加でき、体全体を動かし、体力及びバランス力を強化することで、元気で健康な体をつくることができます。	毎月 第2・4火曜 10:00～ 12:00	65歳以上の市民	無料	本巢市役所 長寿支援課 058-323-7754
URL: https://www.city.motosu.lg.jp/0000000761.html					

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（本巢市）

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
一般介護予防事業 (脳を元気にする教室①) 真正すこやかセンター	認知症予防に必要な知識を学びながら、楽しいレクリエーション活動などを通じて、認知機能の維持・向上を目指します。 「運動療法」「認知刺激療法(ゲーム等)」「回想療法(過去を思い出す)」「音楽療法(手足を動かす)」「芸術療法(創作料理)」などを行います。	毎月 第1・3水曜 10:00～ 12:00	65歳以上の市民	無料	本巢市役所 長寿支援課 058-323- 7754
URL: https://www.city.motosu.lg.jp/0000000761.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護予防事業 (脳を元気にする教室②) 富有柿の里	認知症予防に必要な知識を学びながら、楽しいレクリエーション活動などを通じて、認知機能の維持・向上を目指します。 「運動療法」「認知刺激療法(ゲーム等)」「回想療法(過去を思い出す)」「音楽療法(手足を動かす)」「芸術療法(創作料理)」などを行います。	毎月 第2・4木曜 10:00～ 12:00	65歳以上の市民	無料	本巢市役所 長寿支援課 058-323- 7754
URL: https://www.city.motosu.lg.jp/0000000761.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護予防事業 (脳を元気にする教室③) 本巢老人福祉センター	認知症予防に必要な知識を学びながら、楽しいレクリエーション活動などを通じて、認知機能の維持・向上を目指します。 「運動療法」「認知刺激療法(ゲーム等)」「回想療法(過去を思い出す)」「音楽療法(手足を動かす)」「芸術療法(創作料理)」などを行います。	毎月 第1・3水曜 13:30～ 15:30	65歳以上の市民	無料	本巢市役所 長寿支援課 058-323- 7754
URL: https://www.city.motosu.lg.jp/0000000761.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護予防事業 (いきいき健康教室)	転倒を防ぐ、転ばない為の体づくりを行います。 専門の講師が参加者のレベルに合わせた運動プログラムをご案内します。	9月-10月 を予定	65歳以上の市民 ※事前予約制	無料	本巢市役所 長寿支援課 058-323- 7754
URL: https://www.city.motosu.lg.jp/0000000761.html#link-nounoikiiki					