

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（養老町）

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
足・脳いきいき教室	運動を通して生活機能の維持・向上を図り、教室終了後も継続して取り組むことを目的に、筋力、バランス力等向上のためのストレッチや筋力トレーニングを行います。また、認知機能向上のための運動も行います。	6月～11月	町内在住の65歳以上で、医師から運動制限のない方	無料	養老町 地域包括 支援センター 0584-33-0270
		URL：			

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
まるごと介護予防教室	高齢者の自立した生活の維持・向上、及び認知症予防を目的とし、運動、栄養、口腔等をテーマに教室を開催します。	6月～1月	町内在住の65歳以上の方、運動を実施する回は、医師から運動制限のない方	無料	養老町 地域包括 支援センター 0584-33-0270
		URL：			