

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（七宗町）

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                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|------|-------------------------------------------|
| はつらつ<br>貯筋教室 | 身体の痛みを緩和、足腰の筋力低下による<br>転倒・骨折などを予防。<br><br>脳を活性化させ認知症を予防するために行<br>う高齢者の運動教室 | 年間     | おおむね65歳以上<br>の住民 | 無料   | 七宗町<br>地域包括支援<br>センター<br>0574-48-<br>2046 |
|              |                                                                            | URL: — |                  |      |                                           |

| 事業名          | 内容                                                                                               | 開催時期   | 対象者      | 参加費用 | 連絡先                                       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|------|-------------------------------------------|
| いきいき<br>料理教室 | 管理栄養士による低栄養予防についての講<br>話。<br>適切な食事内容や量、バランスを知ることが<br>出来る調理を実施。<br>心身機能の維持、向上を図ることが出来るよ<br>う支援する。 | 2月頃    | 65歳以上の住民 | 300円 | 七宗町<br>地域包括支援<br>センター<br>0574-48-<br>2046 |
|              |                                                                                                  | URL: — |          |      |                                           |

| 事業名  | 内容                                                                                         | 開催時期   | 対象者      | 参加費用 | 連絡先                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|------|-------------------------------------------|
| 口腔教室 | 歯科衛生士による、適切な口腔ケアの方法<br>や口腔機能のトレーニング方法、オーラルフレ<br>イル予防についての講話。<br>ブラッシングの実施。<br>歯に関する相談をうける。 | 2月頃    | 65歳以上の住民 | 無料   | 七宗町<br>地域包括支援<br>センター<br>0574-48-<br>2046 |
|      |                                                                                            | URL: — |          |      |                                           |

| 事業名            | 内容                                 | 開催時期   | 対象者              | 参加費用 | 連絡先                                       |
|----------------|------------------------------------|--------|------------------|------|-------------------------------------------|
| いきいき<br>キラキラ教室 | 脳を活性化させ、認知症を予防するためにお<br>こなう高齢者向け教室 | 年間     | おおむね65歳以上<br>の住民 | 無料   | 七宗町<br>地域包括支援<br>センター<br>0574-48-<br>2046 |
|                |                                    | URL: — |                  |      |                                           |