

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（美濃加茂市）

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
介護予防教室	市内の公民館などで、週1回を4回～15回までを1区切りとして継続して開催する教室。家でも継続して取り組めるよう理学療法士、保健師等が指導。 ①運動機能向上 ②認知機能向上 ③栄養改善 ④口腔機能向上 ⑤その他市長が必要と認めたものを教室として実施。初回と終了時に体力測定を行って評価している。	年3クール (時期は不定期)	65歳以上	会場費や実施内容により決定	美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 0574-25-2111
		URL: —			

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
自主サークル	市民が主体となってサークルを運営し、体操など介護予防に取り組んでいます。市は補助金(24,000円/年)を支給し支えています。	団体による (補助金を受ける場合は月に3回以上実施することが原則)	おおむね 65歳以上	団体による	美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 0574-25-2111
		URL: —			

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
みのかもフレイル体操	美濃加茂市と「健康増進を目的とした情報発信・活用に関する協定」を締結している星城大学リハビリテーション学部が共同で制作。美濃加茂市出身のシンガーソングライターの楽曲に合わせて市内各地区の特色を反映した動きを取り入れた体操になっている。公式YouTubeチャンネル「みのかもフレイル体操」にて視聴できる。	通年	誰でも	—	美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 0574-25-2111
		URL: https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/10/8715.html			

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
学びのとびら	生涯学習のきっかけづくりとなるよう、多種多様なテーマ(ヨガ、バランスボール、ストレッチなど)で講座を開催している。	通年 (年に2回募集)	全市民 (講座により年齢制限あり)	講座による	美濃加茂市 生涯学習センター 0574-25-4141
		URL: https://manabino-tobira.net/			

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（美濃加茂市）

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
ウォーク みのかも	「約3Km～約6Km」を歩きます。気軽に出来る健康づくりです。	・4月6日（日曜日） ・5月24日（土曜日） ・6月15日（日曜日） ・11月1日（土曜日） ・12月14日（日曜日） ・2月7日（土曜日） ・3月1日（日曜日）	誰でも	100円 （18歳未満無料）	美濃加茂市 スポーツ振興課 0574-26-3241
URL: https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/1183.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ちゅうたい クラブ	前期（4月～9月）、後期（10月～3月）の半年単位でスポーツ講座を実施します。 ※ジュニア種目は1期3カ月の全4期制で実施します。 ※R7は後期の活動が施設改修のため行えない種目がある可能性があります。	通年開催 各期 募集開始日は ホームページ に掲載予定	種目によって 対象年齢が 異なる	半年3,000円 ※ジュニア 種目は 3カ月 1,500円	美濃加茂市 スポーツ振興課 0574-26-3241
URL: https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
運動体験教室	コパン専任講師による目的別運動教室を開催します。（月4回） 4月 ピラティス教室 5月 ビートボクシング教室 6月 フラダンス教室 7月 ストロングネーション教室 8月 未定 9月 未定 10月 未定 11月 未定 12月 未定 1月 未定 2月 未定 3月 未定	開催日程は ホームページに 掲載予定	16歳以上（女性限定種目あり）	1回500円	美濃加茂市 スポーツ振興課 0574-26-3241
URL: https://www.city.minokamo.lg.jp/soshiki/4/					