

一般介護予防事業の内容

65歳以上であれば、どなたでも利用できる事業です。

令和7年4月現在

教 室 名	場 所	曜 日 ・ 時 間		内 容
貯筋サークル	文化ホール または 保健福祉センター	火曜日 13：30～		DVDの映像に合わせて、重りを使用した筋力体操を行います。また、口腔体操も実施しています。
百歳体操	シルバーハウス（代田）	金曜日 10：00～		DVDの映像に合わせて、重りを使用した筋力体操を行います。
	やすらぎ荘（福井）	木曜日 10：00～		
シルバーリハビリ 体操教室	シルバーハウス（代田）	第2・4水曜日 10：00～11：30		講師：シルバーリハビリ体操指導士 シルバーリハビリ体操など
ほがらか教室	やすらぎ荘（福井）	第2・4木曜日 10：30～11：30		講師：元尾 教恵さん 介護予防体操、ヨガなど
ニコニコ教室	とぎ地域福祉センター	第2・3・4金曜日 10：00～11：30		講師：中村 由美子さん 介護予防体操など
そくさい会	町内46か所	月1回程度		地域の集会所等で実施しています。開催日・月行事内容は各会により異なります。
シルバーリハビリ体操 体験会	アスク（ポピア前）	第1金曜日 10：00～10：30		シルバーリハビリ体操指導士による体操体験会です。
地域サロンなど		不定期		地域の公民館等で住民主体の集いの場を開催しています。
集いの場（とぎ第2団地）	第2団地 集会所	火曜日	13：30～ 15：00	脳トレや体操など 寝たきりにならないための体力づくりを行っています。
（とぎ第4団地）	富来防災センター	金曜日		
（とぎ第8団地）	マルチルーム （第8団地 集会所）	火曜日		

毎月の広報でもお知らせしています。お休み等は広報でご確認ください。

※とぎ地域福祉センター、シルバーハウス、やすらぎ荘の利用の際は入館料が必要です。

