

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10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。
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	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。

