

令和7年度一般介護予防事業について

＊町では、高齢者のみなさんが要介護状態となることなく、できる限り健康で自立した生活を送ることを目的に介護予防事業を実施しております。

	事業名			
	おでかけ教室	元気はつらつ教室	いきいき百歳教室	遊遊クラブ
曜日	月曜日 又は 木曜日	金曜日		
場所	包括支援センター	老人福祉センター	裏面参照	裏面参照
時間	10:00～11:30	10:30～11:30		
送迎	あり	なし		
対象者	閉じこもりがちな方やもの忘れが多くなった方等	老人福祉センターの風呂を利用されている方（運動のみの参加でもよい）		
内容	血圧測定、運動、レクリエーション、脳トレなど	六戸町社会福祉協議会で、簡単な体操を実施。		
その他	月曜日か木曜日どちらか1回の利用。	火・金曜日は老人福祉センター内の無料入浴が利用できます。（10時～15時）		

令和7年度 いきいき百歳教室

◎いきいき百歳教室とは

DVDを見ながら重りを使って行う30分程度の運動をします。継続することで筋力低下を予防することが証明されている効果的な体操です。地域住民が主体となって週1回程度、集会所や公民館で楽しく筋トレをしています。

赤石 場所:赤石公民館 曜日:水曜日 時間:10時～	上町 場所:上町公民館 曜日:水曜日 時間:13時30分～	七百 場所:七百地区公民館 曜日:月曜日 時間:10時～	館野 場所:館野公民館 曜日:第2・4火曜日 時間:10時～
大曲 場所:大曲公民館 曜日:火曜日 時間:10時～	金矢 場所:金矢公民館 曜日:月曜日 時間:10時30分～	たての台 場所:おおとり会館 曜日:月曜日 時間:14時～	
折茂 場所:折茂公民館 曜日:水曜日(冬期間) 時間:10時～	小松ヶ丘 場所:小松ヶ丘地域交流館 曜日:水曜日 時間:13時30分～	南町(二) 場所:南町(二)公民館 曜日:水曜日 時間:9時～	



令和7年度 遊遊クラブ

◎遊遊クラブとは

運動不足を感じている方にお勧め！週に1回、気持ちいい疲れを感じるぐらい全身を楽しく動かしてみませんか？10年後、20年後も自分のことが自分でできる体づくりを目指して一緒に運動や脳トレにチャレンジしましょう。冬場だけの参加も大歓迎です。都合の良い曜日を選んで、まずはお試しで参加しましょう。



実施曜日	火曜遊遊クラブ	水曜遊遊クラブ	木曜遊遊クラブ	金曜遊遊クラブ
場所	地域包括支援センター	老人福祉センター (7～9月は地域包括支援センター)	地域包括支援センター	地域包括支援センター
内容	血圧測定、運動、脳トレ			
対象者	全て自己責任で行える65歳以上の町民			
持ち物	飲み物、手ぬぐい			
時間	9:30～11:25	9:30～11:25	13:00～14:50	9:30～11:25