一般介護予防事業一覧

教室名	対象者	内容	会場・日時	送迎	参加費	問い合わせ先
いこいの広場		筋力、脳のトレーニング・調理実習・音楽療法・軽スポーツ・作品づくり・健康相談・生活に役立つ講座・子供たちと交流 など	毎週指定の曜日 午前10時～午後3時(※会場によっては午前9時30分～午後2時30分) 毎週火曜日 ①桜尾公民館 ②富岡公民館(東深瀬) 毎週水曜日 ③谷合公民館 ④高富公民館 毎週木曜日 ⑤葛原公民館 ⑥西武芸公民館 ⑦富岡公民館(西深瀬・高木・梅原) 毎週金曜日 ⑧北武芸公民館 ⑨乾公民館 ⑩伊自良コミュニティセンター	あり	1回 150円 ※材料費等は別途徴収あり	
かんたん筋トレ教室	市内に住民登録のある、概ね65歳以上の人※日常生活が自立している人(食事、排泄、着替えなどが自立)	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング・バランストレーニング・ストレッチ・リズム体操・足指マッサージ など	①山県市総合体育館 毎月第1・第3月曜日 午前10時～11時30分 ②美山コミュニティセンター(美山中央公民館) 毎月第1・第3火曜日 午前10時～11時30分 ③谷合公民館 毎月第1・第3火曜日 午後1時30分～3時 ④伊自良コミュニティセンター 毎月第2・第4火曜日 午前10時～11時30分 ⑤桜尾公民館 毎月第2・第4火曜日 午後1時30分～3時	なし	1回 200円	
かんたん体操教室		椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチ・リズム体操・足指マッサージ など	①石田町公民館 毎月第1・第3火曜日 午前10時～11時30分 ②伊自良コミュニティセンター 毎月第1・第3火曜日 午後1時30分～3時 ③美山老人福祉センター 毎月第2・第4火曜日 午前10時～11時30分 ④高富公民館 毎月第2・第4火曜日 午後1時30分～3時	なし	1回 150円	NPO法人どんぐり会 Tel.0581-52-1511
月曜メンズトレーニング講座	市内に住民登録のある、概ね65歳以上の男性※日常生活が自立している人(食事、排泄、着替えなどが自立)	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング・バランストレーニング・ストレッチ・リズム体操 など	山県市総合体育館 毎月第1・第3月曜日 午後1時30分～3時	なし	1回 200円	
男の生きがい教室		教養・調理・筋力トレーニング・軽スポーツ・健康づくり・創作活動・地域に役立つ活動・野外活動 など	桜尾公民館 毎月第2・第4木曜日 午前9時30分～11時30分	なし	1回 150円	
ひらめき脳トレ学校		毎月1回、脳トレにチャレンジする。	美山老人福祉センター 毎月第1木曜日 午前10時～11時30分	なし	1回 150円 ※材料費等は別途徴収あり	
みんなで歌おう		みんなで懐かしの歌を歌う。	美里会館 毎月第2・第4金曜日 午前10時～11時30分	なし	1回 200円	
まめかなクラブ	市内に住民登録のある、概ね65歳以上の人※日常生活が自立している人(食事、排泄、着替えなどが自立)	筋トレ、体操、専門職による講座、レクリエーション、お出かけイベント、体力認知度チェック など	①山県市社会福祉協議会本所 火曜日・木曜日・金曜日 午前10時～午後3時 ②ふれあいプラザ 月曜日・水曜日 午前10時～午後3時	山県市社会福祉協議会本所 なし ふれあいプラザ あり	1回 200円	山県市社会福祉協議会 Tel.0581-23-1211
脳を元気にする教室		認知症予防に大切な知識を学びながら、楽しいレクリエーション活動を通じて記憶力の向上など認知機能の維持・向上を目指す、研究により裏付けられた教室。運動療法・認知刺激療法・回想療法・音楽療法を行う。	富岡公民館 毎月第1・第3木曜日 午後1時30分～3時30分	なし	1回 200円	山県市健康介護課 Tel.0581-22-6838

※各教室において、定員に達した際は参加できない場合があります。