

介護予防事業で65歳以上の人のいきいきした暮らしを応援します！

認知 運動 お口 栄養 機能アップ教室

活動的な暮らしは、老化を遅らせるといわれています。介護が必要な状態になるのを防ぐには、毎日の暮らしの中で、頭も体も積極的に動かすこ

とが大切です。一緒にお話をしながら、体を動かす機会をつくりましょう。ぜひ、ご利用ください。



認知機能アップ教室

参加無料

内 容 運動、脳活性化レクリエーション、介護予防の講話など

ところ	とき(全6回)					
	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
中央保健センター 2階健康教室	7月13日	7月27日	8月10日	8月24日	9月14日	9月28日
	いずれも月曜日13時30分～15時30分					
白山保健センター 多目的ホール	10月2日	10月16日	11月6日	11月20日	12月4日	12月18日
	いずれも金曜日13時30分～15時30分					
北部市民センター 大会議室	1月15日	1月29日	2月5日	2月19日	3月4日	3月18日
	いずれも金曜日10時～12時					

市内事業所での介護予防教室

市内の事業所でも介護予防の機能アップ教室を行っています。日程や内容、会場などは事業所により異なります。詳しくは下記の各事業所へお問

い合わせください。

と き 2週間に1回程度、
3カ月間6回コース



教室名・内容	開始月	事業所名	問い合わせ	
筋力アップ教室 立ち上がりや歩行に必要な筋力アップをねらいます	7月～	明合乃里会(安濃町東観音寺)	☎267-1800	
		ジャパンスポーツ運営(河芸町上野)	☎245-5999	
		洗心福祉会	地域総合ケアセンターシルバーケア 豊壽園(高茶屋小森町)	☎238-4165
			久居ケアサービスセンターシルバーケア 豊壽園(久居新町、ポルタひさい内)	☎254-3600
	10月～	大学拠点ヘルシーライフ研究機構(栗真町屋町)		☎090-6473-5560
		津市社会福祉協議会	津支部(大門)	☎213-7111
			河芸支部(河芸町浜田)	☎245-8888
			一志支部(一志町井関)	☎295-0066
			白山支部(白山町川口)	☎262-7029
			美杉支部(美杉町奥津)	☎274-0023
洗心福祉会	白塚ケアサービスセンターシルバーケア 豊壽園(白塚町)	☎236-4010		
お口機能アップ教室 健康にかかせない口腔ケアを学びます	7月～	地域総合ケアセンターシルバーケア 豊壽園(高茶屋小森町)	☎238-4165	
		久居ケアサービスセンターシルバーケア 豊壽園(久居新町、ポルタひさい内)	☎254-3600	
		三重県歯科衛生士会(芸濃町椋本)	☎229-3149 (介護保険課)	
栄養アップ教室 栄養バランスや調理のポイントを学びます	7月～	三重県栄養士会(柳山津興)	☎229-3149 (介護保険課)	

問い合わせ 介護保険課 ☎229-3149 FAX 229-3334