

高齢者の皆さんの健康づくりを応援します！

介護予防教室等のご案内

2つの教室が1つになりました！

元気アップ教室

+

認知機能アップ教室



こころとからだの介護予防教室

運動と脳のトレーニングを一緒に行うことで、より一層介護予防の効果が期待できます。体を動かしながら、健康や認知症予防に関する知識を深め、いつまでも元気に、いきいきとした毎日を目指しましょう。

新しい教室の5つの目的



- ★ 運動機能向上
- ★ 認知機能低下予防
- ★ 社会参加促進
- ★ 低栄養予防
- ★ 口腔機能向上



問い合わせ先

津市健康福祉部 地域包括ケア推進室（津市西丸之内23番1号）

☎ 059-229-3294 FAX 059-229-3334

こころとからだの介護予防教室について

- 対 象 者** 津市に住民登録のある65歳以上の方
※医師から運動制限を受けておらず、介助が必要でない方
※開催期間、最後まで参加いただける方
- 参 加 費** 無料
- 内 容** 元気アップ運動を中心に自宅でできる運動や、認知症予防等の介護予防に関する講話、脳トレなど
- 持 ち 物** 元気づくり手帳（お持ちの方）、筆記用具、水分補給の飲み物、タオル、メガネ（必要な方）等
動きやすい服装でお越しください。
※会場によって室内履きが必要になります。
- 申込方法** **申込書の持参もしくは郵送**
または**インターネット（オンライン申請）**



申込期限 **7月15日（火）まで（※消印有効）**

★ 開催日時・会場・申込方法の詳細は、次ページ以降をご覧ください ★

申込みにあたっての**注意事項**

- 電話・FAXによる受付は行いません。
- 申込みせずに当日の参加はできません。
- 申込数が定員に満たない場合は、申込締切後も引き続き申込受付を行う場合がありますので、お問い合わせください。

ここからだの介護予防教室の 申込みの流れについて (必ずお読みください)

★おひとり様につき、第1希望及び第2希望の会場とクラスをそれぞれ選択して、申込みください。

1

申込み

- **申込書の持参もしくは郵送** または **インターネット (オンライン申請)** から申込みください。
- 先着順ではありません。
申込み多数の場合は抽選となります。
※令和6年度元気アップ教室・認知機能アップ教室に参加していない方を優先します。
- 会場やクラスによって申込人数に偏りがある場合には、第2希望の中で人数を調整することがあります。
※第2希望がない場合は、第1希望のキャンセル待ちとなります。



申込書を複数枚提出した場合、または、申込書とインターネット (オンライン申請) の両方で申込みをした場合は、全ての申込みが無効となります。

2

結果通知

- 申込み締め切り後、参加の可否を郵送にてお知らせします。
※7月下旬頃の発送を予定しております。
- 参加が決定した方には、担当事業者から日程の詳細等を郵送にてお知らせします。
担当事業者の連絡先は6～9ページをご覧ください。
※1週間前までに郵送されます。

こころとからだの介護予防教室 申込み方法

申込書での申込み方法（記入例）

11・12ページの申込書に必要事項を記入いただき、ご提出ください。
（提出方法については、申込書裏面に説明があります。）
参加の可否については、7月下旬頃に郵送でお知らせする予定です。

※ **1枚**の申込書で、**1名**申し込めます。

ご夫婦やペアで申込みいただいても、応募多数の会場については、抽選となるため、ご一緒に参加することができない場合があります。

【記入例】

令和7年度 こころとからだの介護予防教室申込書

会場名及びクラスをお書きください。

第1希望	中央公民館 Aクラス
第2希望	敬和公民館
ふりがな	つし たろう
氏 名	津市 太郎
郵便番号	〒514-8611
住 所	津市 西丸之内23-1
生年月日	大正・昭和 28年 1月 1日生
電 話	日中、連絡の取れる電話番号をお願いします。 090 - 〇〇〇〇 - 〇〇〇〇

ご自身の

- 氏名
- 郵便番号、住所
- 生年月日
- 電話番号 ※日中連絡のつく番号を書いてください。

第1希望と第2希望の

- 会場
 - クラス
- を書いてください。

申込書またはインターネット（オンライン申請）のどちらかでの
申込みをお願いします。※重複の申込み不可

インターネットでの申込み方法

下記の二次元バーコードまたは津市ホームページから、必要事項を入力して
送信してください。送信後、自動返信にて受付通知メールが送付されますので、
迷惑メール等の受信設定をしている場合は解除しておいてください。

① 二次元バーコードから申込みする場合

右記の二次元バーコードを
読み取ってください



こころとからだの
介護予防教室



② 津市ホームページから申込みする場合

「**津市オンライン申請** **いつでもオンライン申請**」にて
キーワード検索【こころとからだの介護予防教室】と入力



手続きの選択

該当件数: 120 件

こころとからだの介護予防教室 と入力

Q カテゴリー検索

Q キーワード検索

③ 入力フォームに必要事項を入力し、確認画面へ進む

④ 入力内容を確認し、誤りがなければ「送信」ボタンを押す

⑤ 申込みが完了し、「送信完了」メールが届きます。

参加の可否については、7月下旬頃に郵送でお知らせする予定です。

※送信完了メールが届かない場合は、地域包括ケア推進室までお問い合わせください。



こころとからだの介護予防教室（全10回）

地区	開催場所	クラス名	曜日	時間	教室開催日	
					①	②
西橋内	新町会館 （新町三丁目）	A	火	10：30～11：30	8/19	9/2
		B	火	13：30～14：30	8/19	9/2
	中央公民館 （大門）	A	月	13：30～14：30	9/1	10/6
		B	月	15：30～16：30	9/1	10/6
東橋内	敬和公民館 （寿町）		月	10：00～11：00	9/1	9/29
橋 北	津西ふれあい会館 （観音寺町）	A	火	13：30～14：30	8/26	9/16
		B	火	15：30～16：30	8/26	9/16
一身田	一身田公民館 （一身田町）		金 ※一部変更	14：30～15：30	8/22	8/29
橋 北	橋北公民館 （羽所町）	A	月	10：30～11：30	8/18	9/29
		B	月	13：30～14：30	8/18	9/29
一身田	北部市民センター （栗真中山町）	A	金	13：30～14：30	8/29	9/26
		B	金	15：30～16：30	8/29	9/26
	白塚市民センター （白塚町）	A	水	13：30～14：30	8/20	9/10
		B	水	15：30～16：30	8/20	9/10
橋 南	橋南公民館 （修成町）	A	土	10：30～11：30	8/30	9/20
		B	土	13：30～14：30	8/30	9/20
	橋南市民センター （阿漕町津興）	A	水	13：30～14：30	9/3	9/24
		B	水	15：30～16：30	9/3	9/24
南が丘	たるみ老人福祉センター （垂水）	A	火	10：30～11：30	9/2	9/30
		B	水	10：30～11：30	9/3	10/1
	津南防災コミュニティ センター（半田）	A	火	13：30～14：30	9/2	9/30
		B	火	15：30～16：30	9/2	9/30
西 郊	西部市民センター （野田）	A	水	13：30～14：30	8/27	9/17
		B	水	15：30～16：30	8/27	9/17
	片田公民館 （片田井戸町）	A	火	10：30～11：30	9/16	10/7
		B	水	10：30～11：30	8/27	9/17
美 里	美里社会福祉センター （美里町三郷）		火	13：30～14：30	8/19	9/9

※申込みの詳細については、4・5ページをご覧ください。



教室開催日								担当事業者
③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	※申込み先ではありません
9/30	10/7	10/28	11/25	12/23	1/27	2/3	3/3	NPO法人大学拠点 ヘルシーライフ 研究機構 ☎070-5333-5131
9/30	10/7	10/28	11/25	12/23	1/27	2/3	3/3	
10/20	11/17	12/1	12/15	1/5	2/2	2/16	3/2	
10/20	11/17	12/1	12/15	1/5	2/2	2/16	3/2	
10/6	10/20	12/1	12/15	1/5	2/2	2/16	3/2	
10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/20	2/17	3/17	NPO法人大学拠点 ヘルシーライフ 研究機構 ☎070-5333-5131
10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/20	2/17	3/17	
9/12	9/29 ※月	10/31	11/21	12/19	1/16	1/30	2/20	
10/20	11/10	12/1	12/15	2/2	2/16	3/23	3/30	株)ジャパンスポーツ運営 ☎059-253-8537
10/20	11/10	12/1	12/15	2/2	2/16	3/23	3/30	
10/17	11/7	11/21	12/12	1/9	2/6	2/20	3/13	
10/17	11/7	11/21	12/12	1/9	2/6	2/20	3/13	
10/1	10/15	11/12	12/3	12/24	1/21	2/18	3/11	
10/1	10/15	11/12	12/3	12/24	1/21	2/18	3/11	
10/4	10/18	11/1	11/22	12/6	12/20	1/17	2/14	株)ジャパンスポーツ運営 ☎059-253-8537
10/4	10/18	11/1	11/22	12/6	12/20	1/17	2/14	
10/22	11/5	11/26	12/10	1/14	2/4	3/4	3/25	
10/22	11/5	11/26	12/10	1/14	2/4	3/4	3/25	
10/21	11/11	12/2	12/23	1/20	2/10	3/3	3/17	
10/15	11/5	11/26	12/17	1/14	2/4	3/4	3/25	
10/21	11/4	12/2	12/23	1/20	2/3	3/3	3/17	
10/21	11/4	12/2	12/23	1/20	2/3	3/3	3/17	
10/8	10/29	11/19	12/17	1/7	1/28	2/25	3/18	株)ジャパンスポーツ運営 ☎059-253-8537
10/8	10/29	11/19	12/17	1/7	1/28	2/25	3/18	
11/4	11/18	12/16	1/6	1/27	2/3	2/17	3/24	
10/8	10/29	11/19	12/24	1/7	1/28	2/25	3/18	
10/7	11/18	12/9	1/6	1/27	2/17	3/10	3/24	

※回によっては、90分になる場合があります。



こころとからだの介護予防教室（全10回）

地区	開催場所	クラス名	曜日	時間	教室開催日	
					①	②
南 郊	高茶屋市民センター （高茶屋四丁目）		金	10：30～11：30	8/22	9/5
	雲出市民センター （雲出本郷町）		金	14：30～15：30	9/5	10/3
香良洲	香良洲保健センター （香良洲町）		月 ※一部変更	10：30～11：30 ※14：30～15：30	8/18	9/10 ※水
河 芸	河芸ほほえみセンター （河芸町浜田）	A	月	13：30～14：30	9/22	10/6
		B	月	15：30～16：30	9/22	10/6
	上野公民館 （河芸町上野）		木	13：30～14：30	9/25	10/2
豊 里	山室町センター （大里山室町）		水	10：30～11：30	8/20	9/10
	豊が丘会館 （豊が丘）		木	10：30～11：30	9/25	10/2
芸 濃	雲林院福祉会館 （芸濃町雲林院）		金	10：30～11：30	8/29	9/26
	芸濃総合支所 （芸濃町棕本）		月	10：30～11：30	9/1	9/22
安 濃	安濃中公民館 （安濃町東観音寺）	A	木	10：30～11：30	9/4	9/18
		B	金	13：30～14：30	9/12	10/3
久 居	久居総合福祉会館 （久居東鷹跡町）	A	金	13：30～14：30	8/22	9/5
		B	金	15：30～16：30	8/22	9/5
久居西	稲葉公民館 （稲葉町）		月 ※一部変更	13：30～14：30	9/1	9/25 ※木
	榊原市民館 （榊原町）		金	13：30～14：30	9/5	9/26
久居東	久居さくらが丘集会所 （久居桜が丘町）		火	10：00～11：00	9/9	9/30
一 志	とことめの里一志 （一志町井関）	A	火	10：00～11：00	8/26	9/30
		B	火	13：30～14：30	8/26	9/30
白 山	白山保健センター （白山町川口）	A	火	10：00～11：00	8/19	9/16
		B	火	13：30～14：30	8/19	9/16
美 杉	美杉高齢者生活福祉 センター（美杉町奥津）		木	10：00～11：00	8/21	9/11

※申込みの詳細については、4・5ページをご覧ください。

申込締切
7/15
※消印有効

教室開催日								担当事業者 ※申込み先ではありません
③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
10/3	10/17	11/7	11/28	12/5	1/23	2/6	3/6	NPO法人大学拠点 ヘルシーライフ 研究機構 ☎070-5333-5131
10/17	11/7	11/28	12/5	1/9	1/23	2/6	3/6	
9/22	10/27	11/12 ※水	12/10 ※水	12/22	1/19	2/4 ※水	3/16	
10/27	11/17	12/8	12/22	1/26	2/9	3/2	3/16	(株)ジャパンスポーツ運営 ☎059-253-8537
10/27	11/17	12/8	12/22	1/26	2/9	3/2	3/16	
10/30	11/13	12/4	1/8	1/29	2/5	2/19	3/19	
9/24	10/22	11/12	12/3	12/10	1/21	2/18	3/11	(株)ジャパンスポーツ運営 ☎059-253-8537
10/30	11/13	12/4	1/8	1/29	2/5	2/19	3/19	
10/17	11/7	11/21	12/12	1/9	2/6	2/20	3/13	
10/6	10/27	11/17	12/8	12/22	1/12	3/2	3/16	
10/16	11/6	11/20	12/11	1/15	2/12	3/5	3/26	
10/24	12/5	12/26	1/16	1/30	2/27	3/6	3/27	
9/19	10/10	10/31	11/14	11/28	12/19	1/23	2/13	(株)ジャパンスポーツ運営 ☎059-253-8537
9/19	10/10	10/31	11/14	11/28	12/19	1/23	2/13	
10/6	10/20	11/10	12/1	12/15	1/19	2/2	3/2	藤田医科大学 七栗記念病院 ☎059-252-1555
10/10	10/24	11/7	11/28	12/12	1/23	2/6	3/13	
10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	久居ケアサービスセンター シルバーケア豊壽園 ☎059-254-3600
11/4	11/25	1/13	1/27	2/10	2/24	3/3	3/31	(株)enカンパニー ☎059-253-7960
11/4	11/25	1/13	1/27	2/10	2/24	3/3	3/31	
10/21	11/11	12/9	12/16	1/20	2/17	3/10	3/24	
10/21	11/11	12/9	12/16	1/20	2/17	3/10	3/24	
9/25	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	1/15	2/12	

※回によっては、90分になる場合があります。

ヘルシー講習会（高齢者食生活改善推進事業）

要申込

食生活は健康の基本です。より健康な毎日を過ごせるよう、食事の工夫や高齢者の栄養について、津市食生活改善推進員（ヘルスメイト）と一緒に楽しく学びましょう！

- 対象は、津市に住民登録のある65歳以上の方です。
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具、メガネ（必要な人）など
- 調理実習代等実費の徴収があります。
- 定員がありますので、事前にお申込みください。また、内容は変更する場合があります。

※参加をご希望の方は、下記の保健センターへご連絡ください。

【各保健センター連絡先】 市外局番：059

中央	久居	河芸	芸濃	美里	安濃	香良洲	一志	白山	美杉
229-3164	255-8864	245-1212	266-2520	279-8128	268-5800	292-4183	295-0112	262-7294	272-8089

認知症予防教室・転倒予防教室

要申込

無料

体操や講話などで認知症予防や転ばないからだづくりをしましょう！

- 対象は、津市に住民登録のある65歳以上の方です。
- 動きやすい服装でお越しください。
- マスク、水分補給の飲み物は、各自持参してください。
- 持ち物等は、参加申し込みの際にお尋ねください。

※開催日時や内容の詳細は、右の二次元コードからご確認ください。また、下記の津市社会福祉協議会の地域福祉課または各支部まで、お申し込みください。



【社会福祉協議会各支部連絡先】 市外局番：059

津 (地域福祉課)	久居	河芸	芸濃	美里	安濃	香良洲	一志	白山	美杉
213-7111	256-1202	245-8888	265-4531	279-3366	268-5804	292-7711	295-0066	262-7029	274-0023

※在宅介護支援センターでも開催している場合があります。

津市短期集中専門サービス

要支援者を対象に心身機能の維持・向上を目的としたリハビリ支援です。現在津市内では通所型のみ提供しており、専門職による個別プログラムで自立支援を図っています。

対象者

要支援1・要支援2・基本チェックリスト該当者のうち、リハビリテーション専門職の指導を受けることで身体状況が改善する見込みのある方。

ご希望の方はお住まいの担当地域包括支援センターへご相談ください。

詳細はこちら



令和7年度　　こころとからだの介護予防教室申込書

会場名及びクラスをお書きください。

第1希望	
第2希望	
ふりがな	
氏 名	
郵便番号	〒
住 所	津市
生年月日	大正・昭和 年 月 日生
電 話	日中、連絡の取れる電話番号をお願いします。 — —

上記の内容は当事業以外では使用しません。

※入力 ※確認 ※審査

令和7年度　　こころとからだの介護予防教室申込書

会場名及びクラスをお書きください。

第1希望	
第2希望	
ふりがな	
氏 名	
郵便番号	〒
住 所	津市
生年月日	大正・昭和 年 月 日生
電 話	日中、連絡の取れる電話番号をお願いします。 — —

上記の内容は当事業以外では使用しません。

※入力 ※確認 ※審査

申込書の提出方法について

- ① 市役所 1 階 地域包括ケア推進室 (10 番) の窓口へ提出
- ② 各総合支所 市民福祉課 (福祉課) の窓口へ提出
- ③ 郵送で下記へ提出

〒514-8611

津市西丸之内 2-3-1 津市役所 地域包括ケア推進室 宛

提出方法に関するお問い合わせは、
地域包括ケア推進室 (☎ 059-229-3294) まで

申込書の提出方法について

- ① 市役所 1 階 地域包括ケア推進室 (10 番) の窓口へ提出
- ② 各総合支所 市民福祉課 (福祉課) の窓口へ提出
- ③ 郵送で下記へ提出

〒514-8611

津市西丸之内 2-3-1 津市役所 地域包括ケア推進室 宛

提出方法に関するお問い合わせは、
地域包括ケア推進室 (☎ 059-229-3294) まで