

# 元気アップ教室・ 認知機能アップ教室のご案内

いつまでも自分らしく暮らすために元気なうちから介護予防に取り組みましょう！

介護予防とは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らし続けるため、また、介護が必要な状態になることを予防し、いきいきと日々過ごせるように健康づくりや生活習慣の改善に取り組むことです。

市オリジナルの運動を用いた「元気アップ教室」や「認知機能アップ教室」等で介護予防について学べる教室を開催します。

## 対象

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いない方

## 参加費

無料

## 持ち物

元気づくり手帳(お持ちの方)、水分補給の飲み物  
筆記用具、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

往復はがきまたはインターネット(オンライン申請)

## 申込期限

- |               |            |       |
|---------------|------------|-------|
| (1) 元気アップ教室   | 8月10日(木)まで | ※消印有効 |
| (2) 認知機能アップ教室 | 8月25日(金)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★

## 問い合わせ先

津市健康福祉部 地域包括ケア推進室  
☎ 059-229-3294 FAX 059-229-3334

# 元気アップ教室・認知機能アップ教室の 申込みの流れについて(必ずお読みください)

★各教室とも、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。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。

## 1 申込み

**往復はがき**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。 **※重複の申込み不可**

- ・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。
- ※初めて参加される方、令和4年度に参加していない方を優先します。



各教室とも、往復はがきを複数枚提出した場合、または、往復はがきとインターネット (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、参加の可否を返信用はがきにてお知らせします。インターネットによるオンライン申請の場合は、メールにて通知します。
- ・参加が決定した方には、担当から日程の詳細等を郵送にてお知らせします。

## 元気アップ教室・認知機能アップ教室の 申込みにあたっての **注意事項** (必ずお読みください)

★各教室とも、開催期間、最後まで参加いただける意欲のある方を募集します★

- 電話・FAX・窓口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。

申込締切

8/25

※消印有効

# 認知機能アップ教室

楽しみながら認知症の予防に取り組みましょう！  
自宅でできる運動、脳トレ、講話などをします。



※申込みの詳細については、6ページ以降をご覧ください。

地区	開催場所	時間	教室開催日						担当 ※申込み先ではありません
			①	②	③	④	⑤	⑥	
一身田	一身田公民館 (一身田町)	13:30 ～ 15:00	10/6 (金)	10/27 (金)	11/10 (金)	11/24 (金)	12/8 (金)	12/15 (金)	白塚ケアサービスセンター シルバーケア豊壽園 ☎059-236-4010
東橋内	津センターパレス地下 市民オープンステージ (大門)	10:30 ～ 12:00	10/6 (金)	10/20 (金)	11/10 (金)	11/17 (金)	12/1 (金)	12/15 (金)	つまちなか居宅介護支援 センターシルバーケア豊壽園 ☎059-213-6370
南郊	高茶屋市民センター (高茶屋四丁目)	10:00 ～ 11:30	10/5 (木)	10/19 (木)	11/2 (木)	11/16 (木)	11/30 (木)	12/14 (木)	高茶屋指定居宅介護支援 センターシルバーケア豊壽園 ☎059-238-4165
久居	久居総合福祉会館 (久居東鷹跡町)	13:30 ～ 15:00	10/2 (月)	10/23 (月)	11/13 (月)	11/20 (月)	12/4 (月)	12/25 (月)	久居ケアサービスセンター シルバーケア豊壽園 ☎059-254-3600
美里	高宮公民館 (美里町足坂)	13:30 ～ 15:00	11/15 (水)	12/13 (水)	12/27 (水)	1/17 (水)	1/31 (水)	2/14 (水)	(株) ジャパンスポーツ運営 ☎059-253-8537
安濃	安濃中公民館 (安濃町東観音寺)	10:00 ～ 11:30	11/15 (水)	12/13 (水)	12/27 (水)	1/17 (水)	1/31 (水)	2/14 (水)	
白山	白山保健福祉センター (白山町川口)	13:30 ～ 15:00	11/2 (木)	12/7 (木)	1/11 (木)	2/1 (木)	2/22 (木)	3/7 (木)	
橋南	橋南市民センター (阿漕町津興)	10:00 ～ 11:30	12/12 (火)	12/26 (火)	1/10 (水)	1/23 (火)	2/27 (火)	3/13 (水)	
河芸	河芸公民館 (河芸町浜田)	13:30 ～ 15:00	12/12 (火)	12/26 (火)	1/16 (火)	1/23 (火)	2/27 (火)	3/19 (火)	
橋北	橋北公民館(Aクラス) (羽所町) (注)	10:00 ～ 11:30	1/5 (金)	1/26 (金)	2/2 (金)	2/23 (金)	3/1 (金)	3/15 (金)	
橋北	橋北公民館(Bクラス) (羽所町) (注)	13:30 ～ 15:00	1/5 (金)	1/26 (金)	2/2 (金)	2/16 (金)	2/23 (金)	3/29 (金)	

(注) 橋北公民館を選択される方は、クラスもお選びください。

申込締切

8/10

※消印有効

# 元気アップ教室

元気アップ運動を基本に自宅でできる運動や講話などを通じて介護予防について学べる教室です。

## <内容>

- 元気アップ運動(自宅で出来るストレッチと筋力トレーニング)  
この運動を続けることで体力や筋力を維持することができます。
- 体力測定(今の体力をチェックします)
- すこやかワンポイント講話(健康や介護予防に関するお話)



※申込みの詳細については、6ページ以降をご覧ください。

## 9月開催(全10回)



地区	会場	クラス	開催期間	曜日	時間	担当 ※申込み先ではありません	
橋北	橋北公民館 (羽所町)	A	9/8~3/22	金曜日	10:00~11:00	(株) ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537	
		B	9/8~3/22	金曜日	13:30~14:30		
一身田	白塚市民センター (白塚町)	A	9/6~3/6	水曜日	10:00~11:00		
		B	9/6~3/6	水曜日	13:30~14:30		
	北部市民センター (栗真中山町)	A	9/13~3/27	水曜日	13:30~14:30		
		B	9/15~3/15	金曜日	13:30~14:30		
南郊	高茶屋市民センター (高茶屋四丁目)		9/15~3/22	金曜日	10:00~11:00		新高茶屋ケアサービスセンター シルバーケア豊壽園 ☎059-234-8000
	雲出市民センター (雲出本郷町)		9/1~3/15	金曜日	14:00~15:00		つまちなか居宅介護支援 センターシルバーケア豊壽園 ☎059-213-6370
香良洲	香良洲保健センター (香良洲町)		9/11~3/18	月曜日	14:00~15:00		高茶屋指定居宅介護支援センター シルバーケア豊壽園 ☎059-238-4165
一志	とことめの里 (一志町井関)	A	9/14~3/21	木曜日	10:00~11:00		(株) ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
		B	9/14~3/21	木曜日	13:30~14:30		
白山	白山保健福祉 センター (白山町川口)	A	9/11~3/25	月曜日	10:00~11:00		
		B	9/11~3/25	月曜日	13:30~14:30		
美杉	美杉高齢者生活福祉 センター (美杉町奥津)	A	9/4~3/4	月曜日	10:00~11:00		
		B	9/4~3/4	月曜日	13:30~14:30		

# 10月開催(全8回)



豊里・久居・芸濃・安濃地区の教室については  
後日ご案内いたします。

地区	会場	クラス	開催期間	曜日	時間	担当 ※申込み先ではありません
橋北	津西ふれあい会館 (観音寺町)	A	10/17~3/19	火曜日	13:30~14:30	NPO法人大学拠点 ヘルシーライフ研究機構 ☎070-5333-5131
		B	10/17~3/19	火曜日	15:30~16:30	
一身田	一身田公民館 (一身田町)		10/23~3/4	月曜日	14:00~15:00	
橋南	橋南公民館 (修成町)	A	10/28~3/9	土曜日	10:30~11:30	
		B	10/28~3/9	土曜日	13:30~14:30	
	橋南市民センター (阿漕町津興)	A	10/25~3/27	水または金曜日	10:00~11:00	
		B	10/25~3/27	水または金曜日	13:30~14:30	
西郊	西部市民センター (野田)	A	10/11~3/6	水曜日	10:00~11:00	(株) ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
		B	10/11~3/6	水曜日	13:30~14:30	
	片田公民館 (片田井戸町)	A	10/21~3/30	土曜日	10:00~11:00	
		B	10/26~3/28	木曜日	13:30~14:30	
南が丘	たるみ老人福祉 センター (垂水)	A	10/17~3/12	火曜日	10:00~11:00	
		B	10/17~3/12	火曜日	13:30~14:30	
	津南防災 コミュニティ センター (半田)	A	10/3~3/26	火曜日	10:00~11:00	
		B	10/3~3/26	火曜日	13:30~14:30	
西橋内	新町会館 (新町三丁目)	A	10/24~3/5	火曜日	10:30~11:30	NPO法人大学拠点 ヘルシーライフ研究機構 ☎070-5333-5131
		B	10/24~3/5	火曜日	13:30~14:30	
		C	10/24~3/5	火曜日	15:30~16:30	
東橋内	中央公民館 (大門)	A	10/16~3/18	月曜日	10:30~11:30	
		B	10/16~3/18	月曜日	13:30~14:30	
	敬和公民館 (寿町)		10/2~3/4	月曜日	10:00~11:00	
河芸	河芸総合支所 (河芸町浜田)	A	10/10~3/26	火曜日	10:00~11:00	(株) ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
		B	10/10~3/26	火曜日	13:30~14:30	
	上野公民館 (河芸町上野)		10/18~3/27	水曜日	10:00~11:00 ※初回のみ13:30~14:30	
美里	美里社会福祉 センター (美里町三郷)	A	10/3~3/5	火曜日	10:00~11:00	
		B	10/3~3/5	火曜日	13:30~14:30	



# 元気アップ教室・認知機能アップ教室 申し込み方法

## 往復はがきでの申し込み方法（記入例）

※ **1枚**のはがきにつき、**1名**の申し込みです。

<input type="text" value="514-8611"/>		<input type="text" value="郵便番号"/>	
<b>往信</b>		<b>返信</b>	
津市西丸之内23-1	この面には、何も書かないでください	ご自身のご住所	8ページの 申込書を 切り取り、 貼ってください
津市役所 地域包括ケア推進室		ご自身の氏名	

**8ページの申込書**を切り取り、貼ってください。

希望の会場名及びクラス、氏名、郵便番号、住所、生年月日、日中連絡のつく電話番号を記載する面です。

※抽選になった場合の第2希望も会場名記載してください。

※郵送料は、往復はがきが126円です。ご自宅にある往復はがきを使用する際は、郵送料金が不足していないか、ご確認ください。

## インターネット（オンライン申請）での申し込み方法

下記のQR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。

### ①QRコードから申し込む場合

→下記のQRコードを読み取ってください

元気アップ教室



認知機能アップ教室



往復はがき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

8ページ（裏面）の申込書を切り取り、ご記入ください。

※記入例は元気アップ教室の申込書です

令和5年度 元気アップ教室申込書	
会場名及びクラスをお書きください。	
第1希望	橋北公民館 Aクラス
第2希望	白塚市民センター Aクラス
ふりがな	つし たろう
氏名	津市 太郎
住所	〒 514 - 8611
	津市 西丸之内23-1
生年月日	S28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 〇〇〇 - 〇〇〇〇 - 〇〇〇〇
上記の内容は当事業以外では使用しません ※は記入しないでください ※ 入力 ※ 確認 ※ 審査	

第1希望と第2希望の

- ・会場
- ・クラス

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



※インターネットでの申込みは令和5年8月1日（火）からです

## ②津市ホームページから申込み場合

→「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【元気アップ教室 または 認知機能アップ教室】と入力



手続きの選択

該当件数: 112 件

Q カテゴリ検索

Q キーワード検索

元気アップ教室  
または  
認知機能アップ教室 と入力

## 令和5年度 元気アップ教室申込書

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	
住所	〒           —
	津市
生年月日	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

※は記入しないでください ※ 入力 ※ 確認 ※ 審査

《キリトリ》

## 令和5年度 元気アップ教室申込書

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	
住所	〒           —
	津市
生年月日	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

※は記入しないでください ※ 入力 ※ 確認 ※ 審査

《キリトリ》

## 令和5年度 認知機能アップ教室申込書

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	
住所	〒           —
	津市
生年月日	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

8 ※は記入しないでください ※ 入力 ※ 確認 ※ 審査

## 令和5年度 認知機能アップ教室申込書

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	
住所	〒           —
	津市
生年月日	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

※は記入しないでください ※ 入力 ※ 確認 ※ 審査

《キリトリ》

《キリトリ》

《キリトリ》

《キリトリ》