

事業案内

いなべ市地域介護予防活動支援事業

〈いなべ市ポイント対象〉

第3期 10月～12月

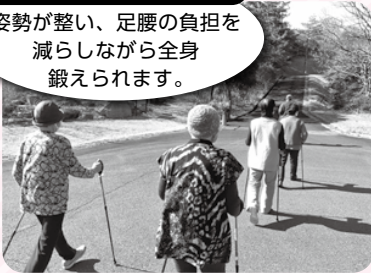
健幸アップ!教室 参加者募集



ポールウォーキング、フィットネス機器、体操、脳トレなど、
さまざまな運動や活動をとおして、健康づくり、幸せづくりに取り組む教室です。
今、そしてこれからの“健幸”のために一緒に参加してみませんか。

ポールウォーキング

姿勢が整い、足腰の負担を減らしながら全身鍛えられます。



フィットネス機器

体力に合わせて無理なく運動できます。



サーキット運動

筋トレと軽い有酸素運動を順番に行う体操です。



定期測定

健康状態を「見える化」することで効果的に運動できます。



脳活性化プログラム

楽しみながら脳を活性化させます。



利用日 **送迎希望の方** 応相談（自治会館やバス停などを拠点とした送迎）

- ・藤原町、北勢町に在住の方…火曜日 13:30～15:00
※10月6日(火)より毎週開催（祝日除く）
- ・員弁町、大安町に在住の方…木曜日 13:30～15:00
※10月1日(木)より毎週開催（祝日除く）

送迎不要の方

・火曜日か木曜日いずれか選択してご利用いただけます。

会場 青空ひろば（ふじわらデイサービスセンター内） 藤原町市場494-2

- 対象者**
- ・市内在住の65歳以上の方
 - ・身の回りのことが自分でできる方
 - ・介護認定を受けていない方
- ※ただし、はつらつ教室卒業後、2か月以内の方は要相談。

定員 各回定員15名（申込者数により、希望に添えない場合があります。）

利用料 200円/回

申込方法 右のQRコードからお申込みをいただくか、下記までお電話ください。

申込期限 令和8年9月4日(金) 17:00まで
※期日後の受付は行いませんので、ご了承ください。



QRコード

問 申込先 介護支援課 介護予防事業係 ☎41-2948