いなべ市地域介護予防活動促進事業　いなべるポイント対象

第４期　令和９年１月～３月

健幸アップ！教室 参加者募集

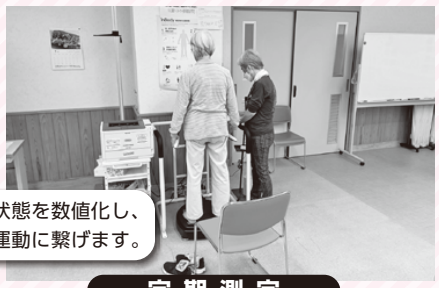
KENKOU DUKURI 健幸づくり

ポール運動、フィットネス機器体験、サーキット運動、脳活性化プログラムなど、
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”のために一緒に取り組んでみませんか。


歩行時の安定と転倒予防の効果のある運動です。
ポ ー ル 運 動


ご自身の体力に合わせて無理なく運動体験できます。
フィットネス機器体験


「筋力向上」と「持久力アップ」を同時に狙える運動です。
サーキット運動


今の健康状態を数値化し、効果的な運動に繋げます。
定 期 測 定


頭と体を同時に使って、楽しみながら脳を活性化します。
脳活性化プログラム

利 用 日　送迎希望の方　応相談（自治会館やバス停等を拠点とした送迎）
・火曜日 13:30 ～ 15:00…北勢町・藤原町在住の方
※令和９年１月５日(火)より毎週開催（祝日除く）
・木曜日 13:30 ～ 15:00…員弁町・大安町在住の方
※令和９年１月７日(木)より毎週開催（祝日除く）

送迎不要の方
・火曜日か木曜日のいずれか選択して利用いただけます。

会　　場　青空ひろば（ふじわらデイサービスセンター内）【いなべ市藤原町市場 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
※はつらつ教室卒業後、２ヵ月以内の方は応相談。

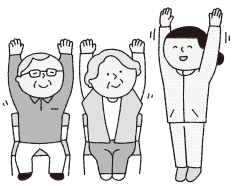
定　　員　各曜日定員１５名（申込者数により、希望に添えない場合があります）

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 12 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