

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（中津川市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
雇用対策事業	働く(知識や経験を活かしたい、新しいことへの挑戦)	めざせ就職セミナーの開催 ・就活のための自己分析 ・求人票の見方 ・就活の心構え 等	毎月	一般・高齢者	無料	中津川市 勤労者総合 支援センター (ワーカーサポート センター) 0573-65-0988
URL: https://w-sp.net						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
公民館講座 (熟年くらぶ)	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	各地域の公民館で市内在住の概ね60歳以上の方を対象とした講座を実施 健康を主に、文化・歴史・脳トレなど様々な内容 (公民館により異なる)	6月から 順次開講	概ね60歳以上 (市内在住)	無料 (講座により 実費徴収有)	中津川市 中央公民館
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/tcs/learn/3220.html						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	つながる・支えあう (地域活動、ボランティア、社会貢献など)	介護予防サポーター養成講座 高齢者のからだや認知症についての知識、レクリエーションや運動等の実技を楽しく学び、ご自身の健康づくりを行ないながら、地域でサポーターとして、高齢者を支える一員になっていただくための講座	1～3月 を予定	市民	無料	高齢支援課 0573-66-1111
URL: —						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	つながる・支えあう (地域活動、ボランティア、社会貢献など)	介護予防サポーターフォローアップ研修 介護予防サポーターの資質の向上及び活動への動機付けを目的	秋頃を予定	介護予防サポーター 受講者	無料	高齢支援課 0573-66-1111
URL: —						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
けんぱちくん体操 (健康体操動画) 配信	運動、健康	市公式チャンネル(YouTube、Facebook等)に 動画配信	通年	市民	無料	高齢支援課 0573-66-1111
URL: https://youtu.be/v1arDhfY1Ps						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 元気アップ水中運 動教室	運動、健康	運動浴槽を利用した水中運動教室。水中運動以外にも、 自宅のできるストレッチや筋力アップの体操を取り入れた 運動も学べる教室。	9月～11月 (全12回)	65歳以上の市民で、 介護保険未申請者	無料 (別途施設利 用料)	高齢支援課 0573-66-1111
URL: —						

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（中津川市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	出前講座 認知症予防のための運動(コグニサイズ)の実践と健康相談等	随時	65歳以上の市民	無料	高齢支援課 0573-66-1111
URL:					—	

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 水中運動体験事業	運動、健康	温水プールを利用し、介護予防のための水中ウォーキングやストレッチなど、講師による運動の方法の指導・相談が受けられる	4月～11月	65歳以上の市民	無料 (別途施設利用料)	高齢支援課 0573-66-1111
URL:					—	

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 あんきなくらぶ事業	運動、健康	週1回集い、社会参加の機会をつくり交流する中で、生活機能の維持や向上を図り要介護状態となることを予防する	通年	65歳以上の 虚弱や閉じこもり等の 市民で介護保険未申請	無料 (別途昼食代)	高齢支援課 0573-66-1111
URL:					https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3508	

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	東在宅介護支援センターにおける介護予防教室 介護予防のための体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 東地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66-1111 東在宅介護支援センター 0573-62-3191
URL:					—	

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	みなみ在宅介護支援センターにおける介護予防教室 介護予防のための体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の みなみ地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66-1111 みなみ在宅介護支援センター 0573-65-1113
URL:					http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/30/	

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	西在宅介護支援センターにおける介護予防教室 介護予防のための体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 西地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66-1111 西在宅介護支援センター 0573-62-2002
URL:					http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/50/	

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（中津川市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	瀬戸の里地域包括支援センターにおける介護予防教室 介護予防の為に体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 苗木地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66-1111 瀬戸の里 地域包括 支援センター 0573-66-6999
URL: http://www.gojoukai.or.jp/publics/index/49/&anchor=1						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	ゆうらく苑地域包括支援センターにおける介護予防教室 介護予防の為に体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 落合・神坂・馬籠地区 在住者	無料	高齢支援課 0573-66-1111 ゆうらく苑 地域包括 支援センター 0573-61-0009
URL: http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/publics/index/33/						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	シクラメン地域包括支援センターにおける介護予防教室 介護予防の為に体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 阿木地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66-1111 シクラメン 地域包括 支援センター 0573-63-3202
URL: http://www.cyclamen.or.jp/houkatsu.html						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	ひだまり苑地域包括支援センターにおける介護予防教室 介護予防の為に体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 坂本地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66-1111 ひだまり苑 地域包括 支援センター 0573-78-3101
URL: http://www.nursingpia.com/hidamari/consultation/chii						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業	運動、健康	北部地域包括支援センターにおける介護予防教室 介護予防の為に体操・健康講話・レクリエーション等	通年	65歳以上の 山口・坂下・川上・ 加子母・付知・福岡・ 蛭川地区在住者	無料	高齢支援課 0573-66-1111 北部 地域包括 支援センター 0573-67-7220
URL: http://nakatsugawa-shakyo.jp/consultation/post_25.ph						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
認知症 サポーター 養成講座	つながる・支 えあう（地 域活動、ボラ ンティア、社 会貢献など）	認知症の症状や接し方について知識を深め、身近な地 域の方やご家族の安心につながる支援を図る。 相談先や制度についても周知。約90分間。	通年	市内在住・在勤・在学	無料	高齢支援課 0573-66-1111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3510						

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（中津川市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
認知症講演会	つながる・支えあう（地域活動、ボランティア、社会貢献など）	認知症の正しい理解のための啓発	年1回	市民	無料	高齢支援課 0573-66-1111
URL: —						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
カラダ楽々 脳もイキイキ 健康体操	運動、健康	認知症予防運動『コグニサイズ』で、体を動かしながら脳を楽しく鍛える。	6月～1月 第1水曜日	15名 65歳以上	2,800円	中津川市中央公民館 TEL:0573-66-4141
URL: 中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
コグニサイズ	運動、健康	イスを使ったストレッチやラダーを使った運動を行う。楽しく体を動かすことで、脳を活性化し自然に皆さんの笑い声も大きくなり益々元気になれる1時間の創出。	6～3月 第3水曜日	20名 60歳以上	3,500円	中津川市坂本公民館 TEL:0573-68-2001
URL: 中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
シニア椅子ヨガ	運動、健康	イスに座ったままできるヨガ講座。簡単なストレッチとゆっくりとした呼吸法により身体機能の向上だけでなく、心身をリラックスさせ、ストレス解消・脳のトレーニングにもなり、認知症予防にも効果的。	6～10月 第2・4月曜日	20名 65歳以上	3,500円	中津川市坂本公民館 TEL:0573-68-2001
URL: 中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者学級】 花の里大学	運動、健康	「自分の足で元気に歩く！」適度な運動で健康を保ち健やかに暮らしながら仲間づくり。	6月～11月 第4水曜日	40名 60歳以上	無料	中津川市阿木公民館 TEL:0573-63-2001
URL: 中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者大学】 ぬく森大学	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	軽体操や音楽療法など仲間と一緒に楽しみ、健康で生きがいのある生活を目指す。	6月～随時開催 8回	20名 60歳以上	実費徴収あり	中津川市神坂公民館 TEL:0573-69-4111
URL: 中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/						

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（中津川市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
もみじの里 いきいき講座	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	毎日を健康で楽しく過ごせるよう、脳トレ・簡単な運動・ためになる講話など、毎回さまざまな活動を行います。お気軽にご参加ください。 【1】脳トレ、簡単ゲーム遊び 【2】椅子ヨガ 【3】川上診療所の伴医師による健康講話 【4】筋肉体操 【5】歴史講話 (石器から学ぶやさかの縄文期) 【6】ペタンク(フランスの軽スポーツ) 【7】「詐欺被害にあわないために」 (坂下交番所長講話)	【1】6/22(木) 【2】7/26(水) 【3】8/22(火) 【4】9/15(金) 【5】10/26 (木) 【6】11/20 (月) 【7】12/21 (木)	20名 60歳以上	無料	中津川市川上公民館 TEL:0573-74-2111

URL: [中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/](https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/)

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者大学】 青川フェニックス大学	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	高齢者自らが計画・運営を行い、健康増進や仲間づくり、生きがいを創出する。	4月～12月	概ね 60歳以上 (制限なし)	実費徴収あり	中津川市付知公民館 TEL:0573-82-3023

URL: [中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/](https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/)

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ふれあい学級	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	毎日を楽しく過ごすために、学習・研修に参加し、仲間づくり、生きがいづくりの創出。	6月～3月 9回	60歳以上	会費1,000円 (初回のみ) 実費徴収あり	中津川市福岡公民館 TEL:0573-72-2144

URL: [中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/](https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/)

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者学級】 あじさい学級	学ぶ・楽しむ (生涯学習講座、研修、趣味活動など)	健康づくり・ものづくり・芸能・講演・ボランティアなど毎回さまざまな活動を行い、楽しみながら仲間と生きがいづくりを創出します。	5月～3月 第3火曜 11回	40名 蛭川在住 60歳～	年会費 1,000円 実費徴収あり	中津川市蛭川公民館 TEL:0573-45-2211

URL: [中津川市HP: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/](https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/)