

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいのづくりに向けた事業（瑞穂市）

ジャンル:運動・健康

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
屋内温水プール (ゆ〜みんぐ) 施設利用 助成事業	介護予防の推進と健康増進が目的 11枚綴りの回数入場券の購入費の半額を補助	通年	市内に 住民登録があり 現に市内に 居住する 40歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢課 058-327- 4126
URL: https://www.city.mizuho.lg.jp/4074.htm					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護 予防教室 (すまいる 教室)	運動やレクリエーション等を通して、認知症予防の意識を高めてもらい、いつまでも自立した生活を送ってもらうことを目的として開催 ・自宅でできる筋力トレーニングやストレッチ、脳活エクササイズなどを楽しく行います。 ・市内4会場（老人福祉センター、本田コミュニティセンター、牛牧南部コミュニティセンター、ココロかさなるCCNセンター）で開催。 ・会場及び参加回数は自分で決められます。	各会場 月1回	市内在住の 65歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢課 058-327- 4126
URL: https://www.city.mizuho.lg.jp/6088.htm					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいをづくりに向けた事業（瑞穂市）

ジャンル:運動・健康

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護 予防教室 (脳いきいき 教室)	<p>運動やレクリエーション等を通して、認知症予防の意識を高めてもらい、いつまでも自立した生活を送ってもらうことを目的として開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチを中心に自宅でもできる簡単な体操やレクリエーション、ゲームなどを通じて、五感を刺激し、脳を活性化させて仲間と楽しく交流します。 ・市内2会場（老人福祉センター、牛牧南部コミュニティセンター）で開催。 ・会場及び参加回数は自分で決められます。 	各会場 週1回	市内在住の 65歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢 課 058-327- 4126
URL: https://www.city.mizuho.lg.jp/6089.htm					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護 予防教室 (健康教室)	<p>運動やレクリエーション等を通して、認知症予防の意識を高めてもらい、いつまでも自立した生活を送ってもらうことを目的として開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な体作りのために、簡単な筋力トレーニングや、お口の健康・食事・病気について作業療法士から楽しく学ぶことができる教室です。 ・第1回から第5回まであり、各回内容が違います。 ・市内4会場（馬場公園集会場、老人福祉センター、北部防災コミュニティセンター、本田コミュニティセンター）で開催。 ・会場及び参加回数は自分で決められます。 	各会場 年5回 (5月～2月)	市内在住の 65歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢 課 058-327- 4126
URL: https://www.city.mizuho.lg.jp/6090.htm					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
一般介護 予防教室 (にこにこ 運動教室)	<p>運動やレクリエーション等を通して、認知症予防の意識を高めてもらい、いつまでも自立した生活を送ってもらうことを目的として開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自宅でできる筋力トレーニング、ストレッチを、脳を刺激しながら楽しく行います。 ・市内5会場（本田コミュニティセンター、北部防災コミュニティセンター、牛牧南部コミュニティセンター、市民センター、巢南公民館）で開催。 ・会場及び参加回数は自分で決められます。 	各会場 月2回	市内在住の 65歳以上の方	無料	瑞穂市 地域福祉高齢 課 058-327- 4126
URL: https://www.city.mizuho.lg.jp/11787.htm					