

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（御嵩町）

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
筋力トレーニング教室	マシン6台、エアロバイク、トレッドミルを使用し、運動を行います。	年6回	65歳以上の高齢者で介護保険申請していない方	1,000円/8回	御嵩町地域包括支援センター 0574-66-8210
URL:				—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
おいしく食べて、すっきり出すための講座	おいしく食べるために必要な口腔機能向上のための講話と、すっきり出すために必要な食事や運動について学びます。	6月	65歳以上の高齢者で介護保険申請していない方	無料	御嵩町地域包括支援センター 0574-66-8210
URL:				—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防体操体験講座	初めての方でも安心して行える、介護予防体操教室を開催します。	通年	65歳以上の高齢者で介護保険申請していない方	無料	御嵩町地域包括支援センター 0574-66-8210
URL:				—	