

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（関ヶ原町）

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
筋肉しっかりトレーニング教室	様々な道具を使い筋トレと有酸素運動を交互に行い、効率よく脂肪を燃焼させ、減量や筋力アップを目指します。	4月～3月 全14回	筋力を付け 体を引き締めたい方 運動経験の少ない方	4000円/年	関ヶ原町国保 保健福祉総合 施設やすらぎ 0584-43- 3201
		URL:		—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
からだ改革! 血液さらさら教室	エアロビクスを中心にしっかり体を動かしメタボや高血圧・糖尿病・脂質異常症の予防改善を目指します。	4月～3月 全14回	高血圧・高血糖・ 脂質異常のある方 (原則 関ヶ原町国保に 加入の方)	4000円/年	関ヶ原町国保 保健福祉総合 施設やすらぎ 0584-43- 3201
		URL:		—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
シニアの からだ すっきり教室	転倒・骨折・老化予防のための教室です。 椅子体操やボール体操が中心です。	4月～3月 全14回	原則65歳以上	4000円/年	関ヶ原町国保 保健福祉総合 施設やすらぎ 0584-43- 3201
		URL:		—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
血糖 コントロール 教室	リズムエクササイズなど体を動かし、短期集中で糖尿病予防改善を目指します。	11月～3月 全7回	健診結果で 「血糖値が高め」 と言われた方、 糖尿病で 治療中の方、 糖尿病を 予防したい方	2000円/年	関ヶ原町国保 保健福祉総合 施設やすらぎ 0584-43- 3201
		URL:		—	

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
大人の健康、 介護なんでも 相談	保健師や管理栄養士などの専門職が健康や介護等に関する相談に応じます。 体組成計などの健康測定ができます。	毎月1回	町内在住者	無料	関ヶ原町国保 保健福祉総合 施設やすらぎ 0584-43- 3201
		URL:		—	