

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（土岐市）

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	フレイル予防・認知症予防のための運動や 講話	通年	概ね 65歳以上の方	無料	土岐市 高齢介護課 0572-54- 1111 (内線231)
		URL: —			

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ノルディック ウォーキング 教室	2本のポールを使って歩く全身運動効果の 高いウォーキングを学び、柔軟性の向上や姿 勢の改善、運動の習慣化へと結びつけること を目的とした教室。	年2回程度	全世代・ 参加条件なし	無料	土岐市 スポーツ振興 課 0572-54- 1111 (内線351)
		URL: https://www.city.toki.lg.jp/kanko/koza/1004848/1003285.html			

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
はなの木大学	高齢者の学習と仲間づくりの場として活動す る高齢者大学 学習は月に1回程度開催する講演形式の 「全体学習」と学生が自主的に運営する「ク ラブ活動」 【クラブ活動】 健康体操、手芸、絵画、コーラス、囲碁、俳句、 民謡、パソコン、太極拳、陶芸 ※全体学習は8月、12～2月を除く全5回の 開催予定	月1回	市内在住の 概ね 65歳以上	2,000円 (年間)	土岐市 生涯学習課 0572-54- 1111 (内線363)
		URL: https://www.city.toki.lg.jp/kenko/korei/1004825/1003196.html			