

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（恵那市）

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
健康体操教室 「健康シニア 応援塾」	スポーツ施設の講師による短期集中型の体操教室	5～12月	市内在住の 65歳以上の方	無料	地域包括支援 センター 0573-26- 6828
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryo_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryo_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html</a>					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
健康体操教室 「プール ウォーキング」	プールを利用した短期集中型の体操教室	通年	市内在住の 65歳以上の方	無料	地域包括支援 センター 0573-26- 6828
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryo_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryo_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html</a>					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
健康体操教室 「ココトレ チャレンジ」	個別の運動プログラムによる体操教室	通年	市内在住の 65歳以上の方	無料	地域包括支援 センター 0573-26- 6828
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryo_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryo_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html</a>					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
健康体操 動画の配信	市公式チャンネル（YouTube、Facebook 等）ケーブルテレビ（アミックスコム）にて健康 体操動画を配信。	随時	全市民	無料	地域包括支援 センター 0573-26- 6828
URL: <a href="https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryo_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/6046.html">https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryo_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/6046.html</a>					

## 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（恵那市）

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
高齢者運転 応援事業 返納すると 言う勿れ	運転の妨げとなる認知機能・身体機能等の 低下を防ぐための健康講話や運転能力 チェックを行います。	4~12月頃	市内在住の 65歳以上の方	無料	地域包括支援 センター 0573-26- 6828
URL: <a href="#">—</a>					