

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: https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html					

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: https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html					

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: https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/2934.html					

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: https://www.city.ena.lg.jp/kenko_iryō_fukushi/koreishafukushi/kaigoyobo_shien/6046.html					

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: —			