

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（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: https://www.town.mitake.lg.jp/portal/health-welfare/health-medical/health-promotion/post0071639/					

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: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
すこやかに高齢期を過ごすための講座	・認知症予防、口腔機能向上講座(年2回)	5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
高齢期に多い病気を予防しよう	誤嚥性肺炎予防を目的に行います。(年4回)	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
人生110年時代を実現する裏切らない体づくり講座	谷本道哉先生にきていただき、自宅でできる筋肉体操を教えてください。	7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:					