

フレイル予防・在宅型・通信型介護予防3か月教室（1～3月）

教室名	曜日	日程	時間	対象	定員 (抽せん)	利用料	内容
フレイル予防教室	水	1月5日から3月23日の毎週1回	午後1時30分～2時40分	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができ、介護保険サービスを利用していない要支援1・2の方で医師からの運動制限がない方。 「心と身体の健康チェック」の受診で老化の兆しがある方。	4人	2400円	加齢とともに心身の活力が低下し、生活の質が落ちる「フレイル」を正しく理解し、予防するための運動や栄養、口のケア、脳トレなど、楽しみながら学ぶ
在宅型介護予防総合教室	金	1月7日から3月31日 (来館日：1/7、2/4、3/4)	午前9時～10時	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができる方	20人	1500円	介護予防のテキストを使い自宅で学び取り組む
オンライン de ロコモ予防教室	金	1月7日から3月31日 (来館日：1/7、2/4、3/4、3/25)	午後1時～2時	65歳以上の女性市民で、医師からの運動制限がなく、オンラインツールをインストール済みで個人設定されており、通信環境が整っている方	4人	1500円	LINEを使って、運動、栄養・ロくう、認知症予防を自宅で学び、オンラインで仲間と繋がることで心身の健康を保つ
オンライン de ロコモ予防教室	金	1月7日から3月31日 (来館日：1/7、2/4、3/4、3/25)	午後3時～4時	65歳以上の男性市民で、医師からの運動制限がなく、LINEをインストール済みで個人設定されており、通信環境が整っている方	4人	1500円	
健口お届け便		1月7日から3月31日 (来館日：1/7、2/18、3/25)	午前10時～11時	65歳以上の市民	12人	1500円	口腔機能維持向上のテキストを使い自宅で学び取り組む

重複申込み可