

山ノ内町 総合事業のご案内

一般介護予防事業

サービス内容	頻度	利用料(1回)
●ハッピー体操教室 ストレッチ中心にゆったりと体操、体力測定あり	月2回 隔週水曜日 9:30~11:00	300円
●ワンツースリム 筋トレ中心にしっかり体操、体力測定あり	月2回 隔週水曜日 13:30~15:00	300円
●はつらつ元気クラブ 男性のみの教室で、スポーツ、学習、ゲームなど	毎週木曜日 13:30~15:00	300円
●チャレンジ・シニア 地域で活動の場を広げたい方に！ 運動系：フラダンス・体操・ノルディックウォーキング・ストレッチポール・水中運動とマシントレーニング・スポーツ吹き矢 文科系：写経・料理・朗読・コカリナ	各講座とも毎月1回 1時間半程度 全11講座から選択 ※掛持ちは3つまで	300円 (水中運動は1,000円)
●熟年セミナー 60歳からの生き方を考えたい方に、講座など	年1度の3回コース 開催は冬期	300円
●各種講演会 介護予防について学ぶ機会	随時	無料又は300円

その他の事業

生きがいカフェ

地域のいろいろな人とお茶飲みや交流をしませんか？
原則どなたでも参加できます！

グループ	曜日・時間	場所
東1グループ	隔週月曜日 13:30~15:00	地域福祉センター
東2グループ	隔週月曜日 13:45~15:15	地域福祉センター
西部グループ	隔週木曜日 9:30~11:00	よませふれあいセンター
南1グループ	隔週金曜日 9:30~11:00	ほなみふれあいセンター
南2グループ	隔週金曜日 13:30~15:00	ほなみふれあいセンター
北部グループ	隔週金曜日 9:30~11:00	北部公民館