

令和8年度

地域包括支援センター



介護予防教室のお知らせ

地域包括支援センターでは各公民館で介護予防教室を開催しています。
一緒に楽しく集い運動しませんか？わきあいあい介護予防で健康長寿！

南加積会館(☎472-3526)

開催日：第1・3 水曜日

時間：午後1時30分～
2時30分

講師：シニア/ロジ
アダンス
インストラクター

音杉公民館(☎472-4957)

開催日：第4 水曜日

時間：午前10時40分～
11時40分

講師：中高老年期運動指導士

宮川公民館(☎473-0074)

開催日：第1 火曜日

時間：午後1時30分～
2時30分

講師：要介護予防運動
スペシャリスト

相ノ木会館(☎473-1269)

開催日：第1 水曜日

時間：午後1時30分～
2時30分

講師：シニア/ロジ
アダンス
インストラクター

※南加積会館とオンラインで
ライブ中継します

柿沢公民館(☎473-6353)

開催日：第3木曜日

時間：午後1時30分～
2時30分

講師：中高老年期運動指導士

弓庄公民館(☎472-2499)

開催日：第4 金曜日

時間：午後1時30分～
2時30分

講師：健康運動指導士

《 お問い合わせ 》
上市町地域包括支援センター
電話 076-473-2811

いずれの会場も

対象者：概ね65歳以上の方

費用：無料

内容：血圧測定

椅子に座ってできる運動 等

持ち物：水分・タオル・介護予防手帳 等