

# 令和7年度 幸田町中部地域包括支援センター 介護予防教室のお知らせ

※ 全ての教室が、参加費無料です。  
お気軽に幸田町中部地域包括支援センターまで電話でお申込みください。

## 介護予防教室

### ① 大人のラジオ体操教室

申込み：3月17日（月）から4月14日（月）まで

健康作りのために「ラジオ体操」を学び、仲間と実践しませんか。肩こり・腰痛予防体操や脳トレも行います。また、フレイル予防に必要な「運動」「栄養」「口腔」等についても学びます。

と き 令和7年4月23日から7月9日まで  
毎週水曜日 全12回  
午前10時から11時30分まで

と ころ 横落コミュニティセンター

対 象 者 町内在住の65歳以上の方

※ 過去に受講された方は、キャンセル待ちになります

定 員 16人（先着順）



### ② 楽健(たのけん)教室

申込み：8月25日（月）から9月22日（月）まで

音楽に合わせて体を動かしながら体力づくりを行うとともに、フレイル予防のために必要な「運動」「栄養」「口腔」等についても学びます。楽しく介護予防に取り組みましょう。

と き 令和7年10月1日から12月17日まで  
毎週水曜日 全12回  
午前10時から11時30分まで

と ころ 幸田町高齢者生きがいセンター（シルバー人材センター）

対 象 者 町内在住の65歳以上の方

※ 過去に受講された方は、キャンセル待ちになります

定 員 16人（先着順）



### ③ げんきかい

いつでも申込み可能

これからの人生を楽しむために、地域の皆さんと一緒に「げんきかい」に参加して、健康づくりをしませんか。

**開催期間** 令和7年5月から令和8年3月まで  
月1回 木曜日 ※ 8月休み  
※ 詳しい日程は中部地域包括支援センターまで  
お問合せください



#### 会場・時間

学区	開催時間及び会場
中央学区	時間 午前10時10分から11時20分まで ところ 岩堀老人憩の家
荻谷学区	時間 午前10時から11時30分まで ところ 幸田町保健センター

**内容** レクリエーション・体操など

**その他** 参加希望の方は中部地域包括支援センターへお申込みください  
他の地区の方も参加可能です。

※ げんきかいで活躍する「げんきかいサポーター」も随時募集しています。

### ④ 脳いきいき教室

申込み：7月23日（水）から8月27日（水）まで

「今日が何日だったかな？」「何を取りに来たっけ？」などの物忘れはありませんか。  
笑顔で、楽しく「脳」を活性化させて、認知機能の向上を目指しましょう。

**とき** 9月3日から11月19日まで  
毎週水曜日 全12回 午後1時30分から3時まで

**ところ** 幸田町高齢者生きがいセンター（シルバー人材センター）

**内容** 体操やレクリエーションなどの脳トレ

**対象者** 町内在住の65歳以上の人

**定員** 16人（先着順）

