

参加
無料

令和6年度 介護予防事業のご案内

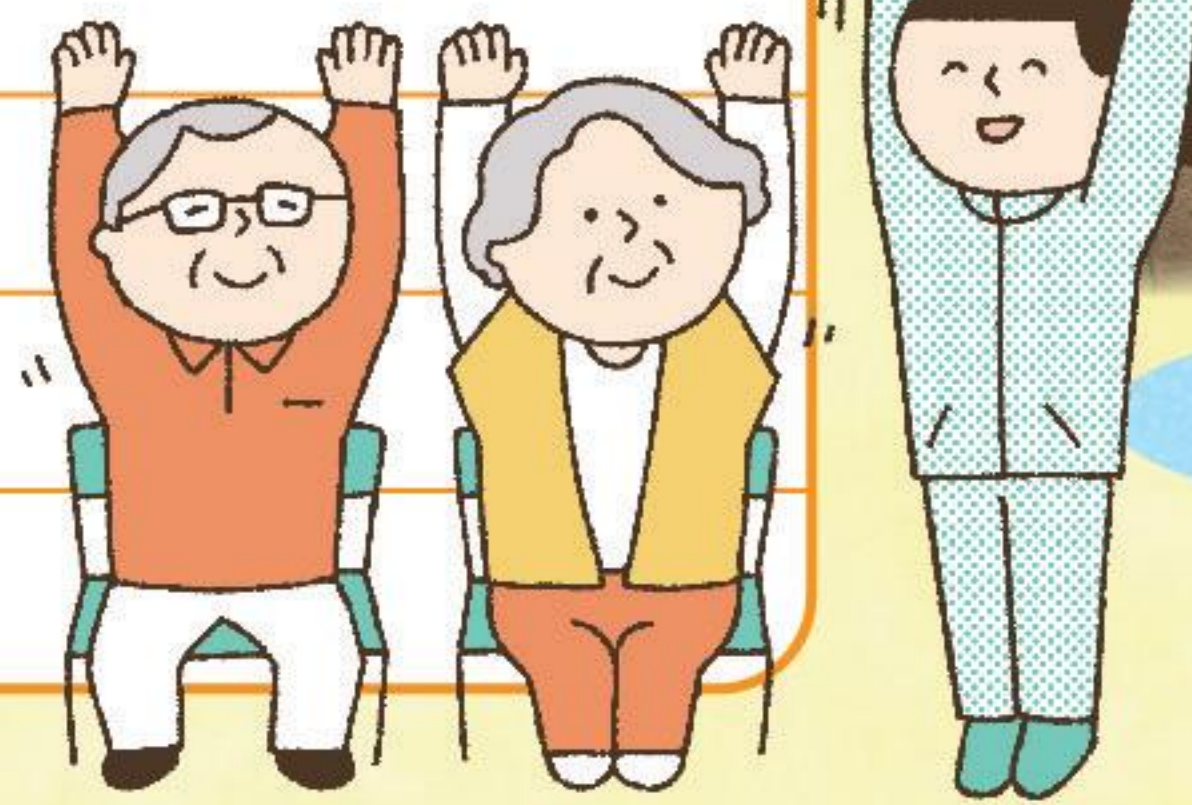


こころもからだも健康に!

体操教室

香美はつらつ体操、香美市リズム体操、口腔体操など行います。

	4月コース	7月コース	10月コース	1月コース
期 間	4/12~6/28	7/12~9/20	10/4~12/20	1/10~3/21
曜 日	金曜日			
場 所	プラザ八王子 3階ホール			
時 間	10:00 ~ 11:00			
定 員	各コース 25名			



月に1回、ヨガを行っています。ぜひご参加ください!

新着情報



★毎週水曜日 10:00 から、香美はつらつ体操 DVD(45分版)をプラザ八王子 3階ホールで上映します。映像を見ながら体操ができます。ぜひご参加ください!

ポールウォーキング教室

ポールウォーキングとは、専用ポールを持って歩くことで正しい姿勢のまま、歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。※ポールの貸出あり

	春コース	秋コース
期 間	4/15 ~ 7/8	9/30 ~ 12/23
曜 日	月曜日	
場 所	プラザ八王子	
時 間	10:00 ~ 11:00	
定 員	各コース 25名	



講師による指導日があります。正しい姿勢で元気よく!



★体操教室は4月・7月・10月・1月コースから、ポールウォーキング教室は春・秋コースいずれかを選んでお申込みください。※教室の参加者が定員を超えた場合には、抽選とします(未経験者優先)

脳活クラブ

ゲームの日を再開します! 皆様のご参加お待ちしております♪



参加者同士、わいわいがやがや楽しみましょう!

	ゲームの日	脳トシの日
教 材	健康マージャン・オセロ・けん玉・囲碁・将棋・干支ビンゴ・UNO・ジェンガほか	塗り絵・写し書き・ナンプレ・間違い探し・知恵の輪・折り紙・数字盤ほか
曜 日	毎月第2水曜日	毎月第4水曜日
場 所	プラザ八王子 3階ホール	
時 間	13:30 ~ 15:00	
定 員	各50名(両方への申込可)	

各教室について

- 対象者: 香美市民(おおむね65歳以上)
- 申込み: 事前申し込み制
- ※毎週水曜日の体操 DVD 上映の参加については申し込みの必要はありません

問い合わせ

香美市社会福祉協議会 あったか介護予防係

☎ 0887-53-2251



通うほつと倶楽部

通うほつと倶楽部では、「外出機会が少ない」「近くに交流できる場がない」「生活に張りがない」方が気楽に過ごしたり、交流できる場をつくっています。ちょこっとプラザ八王子までお出かけしませんか？

日時 毎週火曜日 10:00～11:30 (祝祭日のぞく)

場所 プラザ八王子 3階ホール

対象者 香美市民

定員 20名程度



よりそい支援事業



認知症にやさしい社会を〜この町で暮らそう〜

「もしかして認知症かな」「自宅で暮らし続けることができるかな...」など、年齢を重ねていくと、日々の生活の中で不安や戸惑いを感じるが増えていきます。香美市社協では、そんな気持ちを気軽に相談できたり、一緒に学んだりできる場を提供するため、認知症カフェ(オレンジカフェ)や認知症サポーター養成講座を開催しています。

オレンジカフェ

陽まわりの集い



陽まわりの集いでは、認知症当事者・介護者(家族)・専門職・地域の方々が集まり、カフェを楽しんでいます。介護経験のある家族会ボランティアとの情報交換や保健師による相談も受け付けています。

日時 毎月第3木曜日 10:00～11:30 (祝祭日のぞく)

場所 プラザ八王子

対象者 香美市民

参加費 100円(飲み物・茶菓子代)

※講座内容は社協だよりでご確認ください。



お問い合わせ先

香美市社会福祉協議会
あったか介護予防係
☎ 0887-53-2251



あったか介護予防係の
ラインQRコード
このアイコンが
目印です



認知症サポーターとは...

認知症サポーターとは、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。