

参加
無料

やりたいことをずっとできるように

健康な身体づくりを 始めよう!

令和5年度 介護予防事業のご案内

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	4/14~6/30	7/7~9/22	10/6~12/22	1/12~3/29
曜 日	金曜日			
場 所	プラザ八王子 3Fホール			
時 間	10:00 ~ 11:00			
定 員	各コース 30名			



香美はつらつ体操は
ストレッチ&筋力運動を
バランスよく
取り入れています!

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	4/17 ~ 7/10	9/25 ~ 12/25
曜 日	月曜日	
場 所	プラザ八王子	
時 間	9:30 ~ 10:30	
定 員	各コース 25名	

季節の変化を感じながら、
一緒に歩きませんか?



★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))

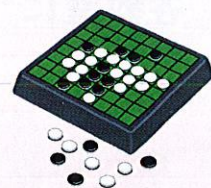
脳活クラブ

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♪



みんなで楽しく
頭の体操♪

	ゲームの日	脳トレの日
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 3Fホール	
時 間	13:30 ~ 14:30	
定 員	50名	



通うほっと倶楽部

事前申し込みが必要です
☎53-2251 (あったか介護予防係)

通うほっと倶楽部では、「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。興味を持たれた日だけの参加でも構いません。ちょこっとプラザまでお出かけしませんか？

目 時 毎週火曜日 10:00 ~ 12:00 (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 30名程度



待ちゆうきね~

よりそい支援事業

オレンジカフェ

陽まわりの集い

陽まわりの集いでは、介護者向けの勉強会や認知症に関する講座などを開催しています。

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。お気軽にお越しください。

目 時 毎月第3木曜日 10:00 ~ 11:30

場 所 プラザ八王子 2F アトリエ

対象者 100円 (飲み物・茶菓子代)



各教室について

対 象 者 : 香美市民 (おおむね65歳以上)

申 込 込 み : 事前申し込み

※各教室の日程は新型コロナウイルス感染拡大防止または悪天候のため変更になる場合があります。ご了承ください。教室休止の情報は右記問い合わせか、ラインでご確認ください。

※「通うほっと倶楽部」・「陽まわりの集い」については年齢は問いません。

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
☎53-2251 まで



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

