

参加
無料

令和7年度 香美市社会福祉協議会 介護予防事業のご案内

こころも身体も健康に!



体操教室 香美はつらつ体操、リズム体操、口腔体操など行います。

	明 治 地 区	岩 村 地 区	佐 岡 地 区	土 佐 山 田 町 全 域
期 間	4/9 ~ 6/25	7/2 ~ 9/24	10/1 ~ 12/24	1/7 ~ 3/25
場 所	明治地区 公民館	岩村地区 公民館	佐岡地区 公民館	プラザ八王子 3階ホール
曜 日	水曜日			
時 間	10:00 ~ 11:00			
定 員	各コース 25名			

今年は **地域に出張して**
「体操教室」を開催します!



変更しました

毎週金曜日10:00から、香美はつらつ体操DVD(45分版)をプラザ八王子3F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

	短 距 離 コ ー ス	長 距 離 コ ー ス
期 間	4/14 ~ 7/7	9/22 ~ 12/22
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

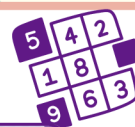


※ポールウォーキング教室は 短距離・長距離コースいずれかを選んでお申込みください。
※教室の参加者が定員を超えた場合には、抽選とします(未経験者優先)

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♪

	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・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 3Fホール	
時 間	13:30 ~ 15:00	
定 員	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)
★事前申し込み
※毎週金曜日の体操DVD上映の参加については
申し込みの必要はありません

お問い合わせ

香美市社会福祉協議会
あったか介護予防係

☎ 0887-53-2251

あったかふれあいセンター事業

通うほっと倶楽部



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？

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

まちゅうきね～！



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」…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。お気軽にご相談ください。

オレンジカフェ

陽まわりの集い



陽まわりの集いでは、参加者同士ゆったりとお話ししたり、認知症に関する講座などを開催しています。保健師による介護相談も受け付けています。お気軽にお越しください。

日 時 毎月第4金曜日 13:30～15:00

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)

正しく知って
正しいケアを！



認知症サポーター養成講座

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。関心のある方は香美市社協まで（☎0887-53-2251）お問合せください。

お問い合わせ先

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

香美市社協では香美市から委託を受け、介護予防の普及啓発として様々な事業を開催しています。