

参加
無料

令和8年度 香美市社会福祉協議会 介護予防事業のご案内

健康に過ごす力を身につけよう!

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。

	逆川地区	土佐山田全域	宝町地区	平山地区
期 間	4/8 ~ 7/1	7/8 ~ 9/30	10/7 ~ 12/16	1/13 ~ 3/24
場 所	逆川地区公民館	プラザ八王子 3階ホール	宝町集会所	平山地区公民館
曜 日	水曜日			
時 間	10:00 ~ 11:00			
定 員	各コース 25名			

今年も地域に出張して
体操教室を開催します!



プチ
情報

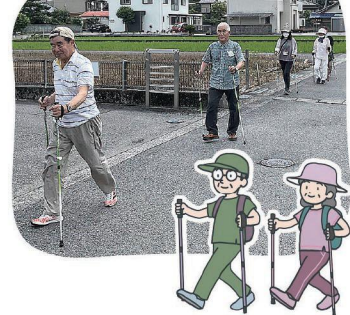
毎週金曜日 10:00 から、香美はつらつ体操 DVD (45分版) をプラザ八王子 3 階ホールで上映します。映像を見ながら体操ができます。ぜひご参加ください!

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

	4 月 コース	11 月 コース
期 間	4/6 ~ 4/27	11/2 ~ 11/30
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 12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4月・11月コースいずれかを選んでお申し込みください。
※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)
※最終日はお出かけがあります。お楽しみに!

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・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	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

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」「生活に張りがほしい」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

まちゆうきね～！



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、一緒に学ぶことが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 等（※）

※開催場所につきましては、社協だより・HPでご案内いたします。

対象者 香美市民

参加費 無料 飲み物・茶菓子もあります（各50円）

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）お問い合わせください。

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の
ライン2次元コード



この
アイコンが
目印です