

～元気なうちから介護予防～

介護予防教室



各種専門家が地域の通いの場へ出張します！
お気軽にお申込みください。

費用無料

1. 運動機能向上 「体からはじまる健康教室」

講師：スポーツジム
インストラクターなど

誰でも気軽に取り組める運動や体操を学びます。

3. 口腔機能向上 「お口からはじまる健康教室」

講師：県歯科衛生士会
歯科衛生士



正しい口腔ケアの方法やお口周りの筋力を鍛える体操などについて学びます。

2. 栄養状態改善 「ハツラツシニアの栄養教室」

講師：県栄養士会
管理栄養士・栄養士



いつまでも元気で過ごすための栄養と食事について学びます。毎日の1品に役立つレシピ集をお渡しします。

4. 運動・認知機能等向上 「リハビリテーション専門職の教室」

講師：県リハビリテーション協議会
理学療法士・作業療法士・
言語聴覚士

肩まわりや足腰を元気に保つための方法、認知機能維持のトレーニング方法など学びます。

期間 令和7年7月～令和8年2月

時間 原則、平日9:00～16:00の間に1時間程度

＜申込み方法と実施までの流れ＞

①健康づくり推進課まで申込み
(申込期間 6月1日～12月26日)

裏面申込用紙をFAXまたは、
専用申込フォーム
(右記二次元コード)
から申込み



②健康づくり推進課⇔講師で日程調整

③代表者様へ決定通知を発送

講師から代表者様に電話、打合せ

④講師出張、教室実施



裏面は、FAX用の申込み用紙とお問合せ先です👉

令和7年度 介護予防教室事業【申込書】

下記の必要事項をご記入のうえ、令和7年12月26日までに健康づくり推進課へFAXまたはご持参いただくか、専用申込フォーム（表面二次元コード）よりお申し込みください。

申込日： 令和 年 月 日

希望講座	1. 運動機能向上「体から始まる健康教室」 2. 栄養改善教室「ハツラツシニアの栄養教室」 3. 口腔機能向上「お口から始まる健康教室」 4. 運動等機能向上「リハビリテーション専門職の教室」		
団体名			
実施希望日	第一希望日 月 日 () 時間 : 開始 第二希望日 月 日 () 時間 : 開始		
代表の方の 連絡先	住所 (〒 -)		
	名 前		
	電 話		
参加人数	名		
実施場所	(住所 :)		
備 考			

お問合せ・申込書送付先

〒504-8555 各務原市那加桜町1丁目69番地
 各務原市役所 健康福祉部 健康づくり推進課
 直接来所される方は、総合福祉会館1階 健康づくり推進課窓口へ
 TEL：058-383-7258（平日8時30分～17時15分）
 FAX：058-383-9151

担当：清水・吉田

【備考】

- ① 発熱や風邪症状、感染症に感染している場合は参加をお控えください。
- ② マスク着用は、個人の判断に委ねます。
- ③ 運動の教室は特に、お茶・お水などの水分補給を各自ご用意いただけますようお願いします。