



# 参加者募集

## げんきかい

参加者と支援者との交流を通して、地域との関わりを楽しむ集いの場となっております。運動や脳トレーニング、ゲームなどを一緒に行い、自らの健康づくりの維持と向上を目指しています。

坂崎小学区（第1水曜日）		幸田小学区（第3木曜日）	
会場：坂崎公民館		会場：大草西コミュニティホーム	
4月8日 <small>（第2水）</small>	10月7日	4月16日	10月15日
5月13日 <small>（第2水）</small>	11月4日	5月21日	11月19日
6月3日	12月2日	6月18日	12月17日
7月1日	1月6日	7月16日	1月21日
8月休み	2月3日	8月休み	2月25日 <small>（第4木）</small>
9月2日	3月3日	9月17日	3月18日

**【対象】** 町内在住のおおむね65歳以上の方

**【定員】** 各学区 約18人  
申し込み必要（当日可）

**【時間】** 10時～11時15分

**【内容】**

運動やストレッチ体操、  
脳トレゲーム、健康づくりの  
講話、レクリエーションなど

## 認知力を鍛える 幸せ脳トレ教室

脳トレをすることは、脳を活性化させ認知機能の低下を防ぐ効果があります。普段の生活の中に楽しく脳トレを取り入れることで、心身ともに健康な状態を保つことが期待できます。

**【会場】** 高力老人憩の家

**【対象】** 町内在住のおおむね65歳以上の方

**【定員】** 約15人 申し込み必要

**【講師】** 主任介護支援専門員等

**【時間】** 14時～15時30分

**【日程】**

毎週月曜日

6月22日、6月29日、7月6日

7月13日、7月27日、8月3日

8月10日、8月17日、8月24日

8月31日

※7月20日（祝）休み





# 参加者募集

## 幸田で生きいき 幸せ健康教室

住み慣れた幸田町でいつまでもいきいきと暮らし続けるため、ストレッチや運動を通して健康寿命を伸ばすように、自らの健康づくりを目指す教室です。

1クール		2クール	
会場：大草老人憩の家		会場：高力老人憩の家	
4月7日	5月26日	9月15日	11月10日
4月14日	6月2日	9月29日	11月17日
4月21日	6月9日	10月6日	11月24日
4月28日	6月16日	10月13日	12月1日
5月12日	6月23日	10月20日	12月8日
5月19日	6月30日	10月27日	12月15日

### 【対象】

町内在住のおおむね65歳以上の方

### 【定員】

各16人 **事前の申し込み必要**

### 【曜日・時間】

火曜日 10時～11時

### 【講師】

- ・管理栄養士や歯科衛生士、保健師によるフレイル予防
- ・保健師や理学療法士、運動療法士などによる運動や脳トレゲーム
- ・コグニサイズ(コグニダンス)、ポールウォーキングによる運動など

## 介護予防 ボランティア講座

介護予防に関する知識や技術を学び、地域の集まりなどでの介護予防に役立てることを目的としています。一緒に体験しましょう。

### ■ 1回目

【日程】 2026年7月7日(火) 10時～11時30分

【会場】 大草老人憩の家

【内容】 ダンスで笑いながら健康作りをしましょう

【講師】 インストラクター 伊藤悦子氏

【持参するもの】 室内用の上靴、水分やタオルなどは各自で準備ください。

【定員】 約16人

### ■ 2回目

【日程】 2026年12月22日(火) 10時～11時30分

【会場】 高力老人憩の家

【内容】 正しい姿勢でウォーキング～ポールを活用してみよう～

【講師】 保健師 加藤裕司氏

【持参するもの】 ポールウォーキング(ノルディックウォーキング)のポールをお持ちの方は持参ください。水分と防寒具、タオルなどは、各自で準備ください。

【定員】 約16人

## 《 申し込み・問合せ先 》

新たな介護予防の活動団体の立ち上げを支援します！

幸田町北部地域包括支援センター  
☎ 0564-62-5516  
FAX 0564-62-5517  
幸田町大字坂崎字道坂27-1

