

市ではこんな取り組みも！

○地域づくりによる介護予防推進支援事業(健康推進課:67-1151)

希望される団体に、週1回の運動を3ヶ月実施し、効果測定を行います。(先着2団体、募集期限9月末)

○地域リハビリテーション活動支援事業(健康推進課:67-1151)

住民運営の通いの場等によりリハビリテーション専門職が介護予防に関する出前講座を行います。(随時募集)

○地域交流活動助成事業(長寿課:66-1105)

地域交流活動(週1回以上)を行う団体に、施設活用経費を助成します。(年間3団体、随時募集)



市内にはこんな活動もあります！

「老人クラブ」

(問合先:寿楽荘 Tel:59-7411)

健康体操、グラウンドゴルフ、ウォーキング、ゲートボール、カラオケなどを地区公民館や集会所等で実施しています。仲間づくりに是非ご参加下さい。

「ラジオ体操」

(問合先:体育課 Tel:66-1222)

毎朝6時30分より、実施しています。直接以下の場所へお越しください。○天桂山(トンネル上)

- 大塚公民館 ○三谷小学校
- 東部運動広場 ○蒲郡南部小学校
- 竹島小学校 ○竹島橋 ○天桂院お堂
- 王子チビッコ広場(3月~12月の毎日)

「脱メタボのための

筋トレ・脳トレ実践教室」

(問合先:健康推進課 Tel:67-1151)

どなたでも気軽に参加していただける教室です。会場:市民会館東ホール ※タオルをご持参下さい 毎月1回土曜日(要スケジュール確認)

- ①9:30~10:30 脳トレ実践教室
- ②10:30~11:30 脱メタボリック体操

「みらいあソーランを踊る会」

(問合先:みらいあ地域包括支援センター
Tel:66-0800)

ソーラン節をアレンジした全身体操、各種行事・イベントへ参加しています。興味のある方は、お気軽にお問合せください。

「蒲郡市なんでも出前講座」

(問合せ・申込先:生涯学習課
Tel:66-1167 Fax:66-1199)

- ◎講座内容「在宅医療・介護って何?」
「ロコモ予防に大切なこと」
「認知症サポーター養成講座」
「元気の秘訣教えます(簡単介護予防他)」など

◎利用料金 無料

◎対象 市内在住、在勤在学の10名以上の団体

「蒲郡市民病院出前健康講座」

(問合せ・申込先:市民病院患者支援センター
Tel:66-2307 Fax:66-2308)

- ◎講座内容「大腸がんをよく知ろう
がんになりやすい人って」
「腰痛予防について」など
- ◎講師 医師、看護師、理学療法士等の
病院職員
- ◎利用料金 無料
- ◎対象 市内在住、在勤在学の団体
※依頼内容によっては、ご希望に添えない場合も
ありますのでご了承ください。

【ご覧にあたっての注意事項】

- このガイドブックの情報は、2019年4月現在のものです。以後変更が生じている場合があります。
- 事前連絡が必要なものについては、各連絡先にお問合せの上、参加等に関する希望をお伝えください。
- 次回掲載をご希望の団体の方が見えたら、担当地区の地域包括支援センターまでご相談ください。
- ガイドブックの情報は、健康づくりやサロンを中心に掲載していますが、これ以外にも市内ではいろいろな教室等が開催されています。