

シニアいきいき教室

(介護予防教室)

令和7年4月1日 現在



当教室は、あおもり県民カレッジ単位認定教室です。
(1教室あたり1単位)

心身の機能低下を予防し、元気でいきいきと過ごせるよう、介護予防や認知症予防に関するさまざまな教室を開催しています。【要申込】

会場：介護予防センター（田向三丁目6番1号）[八戸市総合保健センター2階]

定員：各回 18 名

令和7年度下半期

開催日時 (年12回)	申込開始	内容	講師
10月20日 (月) 13:30～14:30	9/22 (月) ～	知って安心！きこえの知識 年齢を重ねるとともに耳が聞こえにくくなる「加齢性難聴」と「補聴器」のお話です。	青森県言語聴覚士会 言語聴覚士
11月10日 (月) 13:30～14:30	9/22 (月) ～	手から始まる感染対策術 手洗いチェッカーを使って正しい手洗いの方法を体験してみましょう。	介護予防センター 保健師
12月22日 (月) 13:30～14:30	11/25 (火) ～	食事の質が変わる！ 栄養バランスまるわかり講座 ～誰でもできる電子レンジ調理の紹介編～	介護予防センター 管理栄養士
1月26日 (月) 13:30～14:30	12/22 (月) ～	感覚トレーニングで認知症予防 視・聴・触・嗅・味覚の五感を使うトレーニングを紹介します。	介護予防センター 作業療法士
2月16日 (月) 13:30～14:30	1/22 (木) ～	口腔体操で歯つらつ生活 いつまでも元気でいられるために楽しくお口の体操をしましょう。	青森県歯科衛生士会 三八支部歯科衛生士
3月9日 (月) 13:30～14:30	1/22 (木) ～	転びたくない人のための教室 ～身の回りの転倒リスクをチェックしましょう～	介護予防センター 理学療法士

- 対象者は、八戸圏域（八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町）にお住まいで、要介護・要支援の認定を受けていない（申請中含む）方、または総合事業を利用していない方、おおむね65歳以上の介護予防に関心のある方です。



すべての教室の参加料は無料です。
裏面には、ほかの教室等一覧も掲載しています！



八戸圏域連携中枢都市圏
八戸都市圏スクラム8

お申込み・お問合せ先

八戸市 福祉部 高齢福祉課 介護予防センター 38-0726(直通) 8:15～17:00