

予約
不要

体操会 & 集いの場

会場： 介護予防センター
(八戸市総合保健センター 2階)

介護予防センターでは、高齢者が健康なうちから介護予防及び認知症予防に取り組むための事業として、「体操会」と「集いの場」を開催しています。予約は不要ですので、お気軽にご参加ください。

体操会

予約不要

利用回数 ひとり週1回まで



みんなで一緒に体を動かし、運動習慣を身につけましょう
(ラジオ体操・ストレッチ・軽い筋トレなど)

開催日時

月

火

水

木

金

午前の部 9:15～9:55

—

○

○

○

○

午後の部 13:15～13:55

—

○

○

○

—

※ 祝日・年末年始を除く



集いの場

予約不要

利用回数 ひとり週1回まで



介護予防のための知識を気軽に楽しく学びましょう
(各専門職員による心と体が元気になるミニ講話、脳トレ、レクリエーションなど)

開催日時

月

火

水

木

金

午前の部 10:00～10:40

—

○

○

○

—

午後の部 14:00～14:40

—

○

○

○

—

※ 祝日・年末年始を除く



対象者

- ・ 八戸圏域(※)にお住まいで、おおむね65歳以上で要介護・要支援の認定を受けていない(申請中含む)方、もしくは総合事業を利用していない方
- ※ 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

参加について

- ・ 料金は無料です。
- ・ 「体操会」または「集いの場」のどちらか一方だけでも参加できます。

お問合せ先

介護予防センター ☎ 0178-38-0726

八戸市田向三丁目6-1 八戸市総合保健センター2階
月～金曜日 8時15分～17時(祝日・年末年始は除く)