

令和8年度上半期  
 (4～9月分)

# シニアいきいき教室

## (介護予防教室)

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。

対象者：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、おおむね65歳以上の介護予防に関心のある方(要介護・要支援認定の申請をしている方・認定を受けている方、総合事業を利用している方を除く。)

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20名 参加料：無料

【要申込】

開催日時(年12回)	申込開始	内容	講師
4月27日(月) 13:30～14:30	3/23(月)～	<b>いつでもできる肩ほぐし運動</b> 肩こりや肩の重さが気になっている方が、簡単にできる肩ほぐし運動をご紹介します。	介護予防センター 理学療法士
5月25日(月) 13:30～14:30	4/22(水)～	<b>笑顔で過ごす時間が増える秘訣</b> 頑張りすぎて疲れてしまいやすい方必見の講座です。	公認心理師 臨床心理士 瀧澤 志穂 氏
6月22日(月) 13:30～14:30	5/22(金)～	<b>無理なく食べられる！ 野菜1日350gのコツ</b> あつという間にたくさんの野菜を摂取できる方法を学んでみましょう。	介護予防センター 管理栄養士
7月27日(月) 13:30～15:30	6/22(月)～	<b>スマホ活用で快適シニアライフ ～スマホ初心者編～</b> 「電話やメールはできるけど、もっとスマホを使いこなしたい！」というスマホ初心者にお勧めです。	NPO法人 IT事業センターはちのへ 理事長 市川 洋子 氏 スタッフ 下平 厚子 氏
8月24日(月) 13:30～14:30	7/22(水)～	<b>思い出の八戸中心街 ～昭和40年代の自分に再び会いましょう～</b> 懐かしい写真や地図を見ながら語り合い、若い頃の自分を思い出してみましょう。	郷土史愛好家 石橋 司 氏 館合 裕之 氏
9月7日(月) 13:30～14:30	8/24(月)～	<b>家の中でできる“ながら運動”で 転倒予防</b> 転びやすくなった方が、日常生活の中で転倒予防できるポイントをご紹介します。	介護予防センター 理学療法士



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)



裏面には、下半期一覧を掲載しています。  
 日時は変更となる場合がありますので、最新情報は市ホームページをご確認いただくか、下記お問合せ先までご連絡ください。

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 0178-38-0726(直通) 8:15～17:00

# シニアいきいき教室 (介護予防教室)

令和8年度下半期  
(10～3月分)

※対象、定員、会場等は表面をご覧ください

【要申込】

開催日時 (年12回)	申込開始	内容	講師
10月19日 (月) 13:30～14:30	9/24 (木)～	聞こえにくくなったと思ったら聴く話 「加齢性難聴」と「補聴器」についてのお話です。	青森県言語聴覚士会 言語聴覚士 大高 美貴 氏
11月30日 (月) 13:30～14:30	10/22 (木)～	持病と付き合いながら、要介護を 遠ざける生活のコツ ～血管に良いこと、悪いこと～	介護予防センター 保健師
12月21日 (月) 13:30～14:30	11/24 (火)～	噛む力を上げてカラダ全体 パワーアップ! お口の状態が良好になると、全身の調子を整えます。今回は噛む力を上げるためのお話です。	青森県歯科衛生士会 三八支部歯科衛生士
1月25日 (月) 13:30～14:30	12/22 (火)～	魚介パワーで元気に生きる! ～効果的なたんぱく質の摂り方～	介護予防センター 管理栄養士
2月15日 (月) 13:30～14:30	1/22 (金)～	楽しく暮らし続けるための元気脳の 作り方 ご自身がまだ知らない、自分の脳の可能性を見つけるお手伝いをします。	介護予防センター 作業療法士
3月8日 (月) 13:30～14:30	2/22 (月)～	自分に合った居場所を発見! ～勇気を出して社会とつながるポイント～ 内気な性格でなかなか外に出られない方に、新しい環境に飛び込むポイントをご紹介します。	介護予防センター 保健師

表面には、上半期一覧を掲載しています。  
日時は変更となる場合がありますので、最新情報は市ホームページをご確認いただくか、下記お問合せ先までご連絡ください。

