

シニアいきいき教室

(介護予防教室)

令和6年5月20日 現在



当教室は、あomorい
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]

令和6年度 上半期

開催日時 (年12回)	予約開始	内容	定員	講師
4月15日 (月) 13:30~14:30	3/22~	脳とカラダの若返り体操教室 ~いつも頑張ってくれている脳(アナタ)へ~ 頭と体を同時に使う体操でリフレッシュ! 1.2.3...	18	介護予防センター 作業療法士
5月27日 (月) 13:30~14:30	4/22~	シニアのためのコミュニケーション講座 家族や近所の方と上手に話せていますか? 心地良い人付き合いをするための教室です。	18	臨床心理士 たきざわ しほ 瀧澤 志穂 氏
6月17日 (月) 13:30~14:30	5/22~	知らないともったいない! ウォーキングのポイント 理想の歩幅を測りましょう。	18	介護予防センター 理学療法士
7月29日 (月) 13:30~14:30	6/24~	知っておきたい薬の正しい使い方 我流で薬を使っていませんか? 薬の管理について見直す機会になる教室です。	18	八戸薬剤師会 薬剤師 おおくぼ さちこ 大久保 幸子 氏
8月26日 (月) 13:30~14:30	7/22~	料理カードで学ぶ食事バランス 献立の組立て方をカードを使って学べる教室です。 栄養バランスを一緒に考えてみましょう。	18	介護予防センター 管理栄養士
9月30日 (月) 13:30~14:30	8/22~	ピカピカ脳で運転上手! ~安全運転のポイント~ 脳機能と運転の関連性が学べます。	18	介護予防センター 作業療法士

●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）に在住で、要介護・要支援の認定を受けていない、または総合事業を利用していない、おおむね65歳以上の介護予防に関心のある方です。



事前にご予約のうえ、ご参加ください!



八戸圏域連携中枢都市圏
八戸都市圏スクラム8

すべての教室の参加料は無料です。 / マスクの着用等について、ご理解・ご協力をお願いします。

申込み・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