令和7年5月12日　現在

シニアいきいき教室
（介護予防教室）

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　参加料：無料

令和7年度上半期

開催日時（年12回）	申込開始	内容	講師
4月28日（月） 13：30～14：30	3/24（月）～	**美姿勢で実践！ウォーキング講座** **歩き方のチェックを行い、正しい姿勢でウォーキングするポイントをお伝えします。**	介護予防センター 理学療法士
5月26日（月） 13：30～14：30	4/22（火）～	**ココロとカラダで防災力アップ！** **シニア世代に必要な防災・減災対策と介護予防の関係についてのお話です。**	青森県防災士会 八戸支部　防災士
6月23日（月） 13：30～14：30	5/22（木）～	**食事の質が変わる！** **栄養バランスまるわかり講座** **～料理カードを使って楽しく学習編～**	介護予防センター 管理栄養士
7月28日（月） 13：30～14：30	6/23（月）～	**HAPPY（ハッピー）思考トレーニング** **意欲的な生活を続けるための考え方を楽しく学びましょう。**	臨床心理士 公認心理師 瀧澤　志穂　氏
8月25日（月） 13：30～14：30	7/22（火）～	**100歳人生プロジェクト in 八戸** **八戸での生活をこれまで以上に楽しめる様々な事業を紹介します。**	高齢福祉課職員
9月29日（月） 13：30～14：30	8/22（金）～	**脳とカラダの若返り体操教室** **いつも頑張っている脳（アナタ）へ、ご褒美体操を紹介します。**	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。

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
介護予防センター　☎ 0178-38-0726
月～金曜日　8時15分～17時（祝日・年末年始は除く）