

体操会・集いの場

開催中です!



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

みんなで一緒に体を動かしましょう (ラジオ体操・ストレッチ・軽い筋トレなど)

開催日 **毎週(火)~(金)** ※(祝)を除く
午前の部 9:15 ~ 9:45
午後の部 13:15 ~ 13:45

利用日数 ひとり週 1回まで

※予約不要



集いの場

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 **毎週(火)~(木)** ※(祝)を除く
午前の部 10:00 ~ 11:00
午後の部 14:00 ~ 15:00

利用日数 ひとり週 1回まで
※予約不要



作業療法士



介護支援専門員



保健師



管理栄養士



理学療法士

対象者

八戸圏域(※)にお住まいで、おおむね65歳以上の介護予防に関心がある方
(要介護・要支援の認定を受けていない方、また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。
- ・お住まいの地域ごとの曜日指定はありませんので、ご都合のよい日にご参加ください。

その他

マスク着用や検温など、新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。

お問合せ

介護予防センター 電話 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)