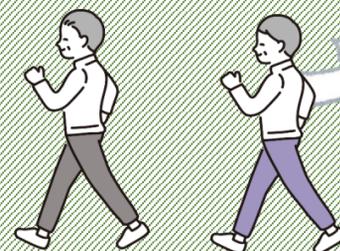


活教室



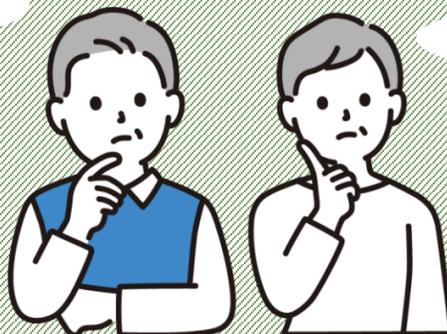
毎日の生活の中で、次のようなことはありませんか？

転びそうで怖いから家事や外出は控えよう

趣味や外出を楽しみたいけど体力に自信がない

家で過ごす時間が増えたら足腰が弱ってきた

物忘れをすることが多くなってきた



八戸市では住み慣れた地域で元気に自分らしい生活を継続できるよう、3～6か月の短期集中型の介護予防・生活支援総合事業を行っています。



利用できる方

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 基本チェックリスト(25項目の簡単な質問)で健康状態を確認した結果、「事業対象者」に該当した方

教室内容

筋力や体力の衰え、認知機能の低下を予防するために、保健・医療の専門職等がトレーニング用の器械やボールを使った運動、脳トレやレクリエーションなどを行います。

利用期間・時間

- 週1回、原則3か月(最大6か月)
- 1回あたりの利用時間: 概ね 1時間

利用料金

月額 1,670円

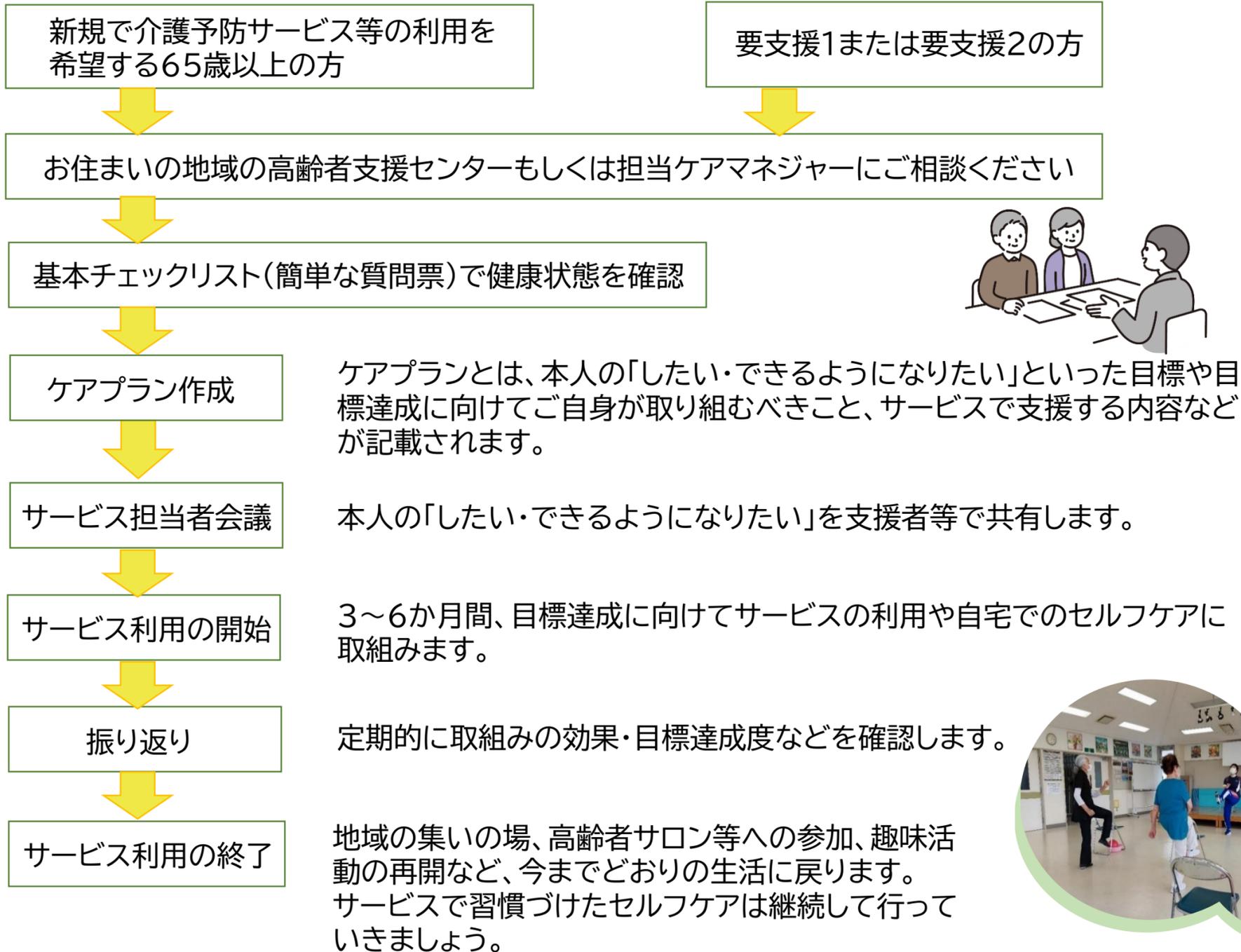
利用できる場所

令和7年3月 現在

	事業所	場所	送迎
1	NPO法人 フォルツァ	健康スタジオ フォルツァ(極楽湯八戸店の隣)	あり
2	株式会社 ロッシュ	ホップステップサンテ(ショッピングセンターラピア1階)	なし

※最新の事業実施場所や事業利用については、裏面のお申込先にご連絡ください。

サービスご利用の流れ



お申込み先

担当地区	高齢者支援センター名	電話番号	住所
市川・根岸	ミライフル	38-7465	日計四丁目8-47 オフィースアルタ101号室
下長・上長	はくじゅ	20-4400	河原木字北沼22-39
田面木・館・豊崎	ハピネスやくら	27-8990	八幡字下樋田1-1
長者・白山台	ちょうじゃの森	46-0817	糠塚字下道7-32
三八城・根城	みやぎ	71-2271	内丸一丁目1-30
小中野・江陽	アクティブ24	73-3337	小中野一丁目1-14
柏崎・吹上	八戸市医師会	38-3820	柏崎六丁目26-1
是川・中居林	ミライフル	70-5802	中居林字道合25-4
大館・東	みやぎ	32-0316	岩泉町7
白銀・湊	えがお	38-1328	白銀町字右岩淵通23-1
白銀南・鮫・南浜	瑞光園	25-0103	大久保字大山32-1
南郷	なんごう	70-5102	南郷大字市野沢字市野沢22-3

○ 高齢者支援センターが金銭を要求したり、クレジットカードの暗証番号を確認したりすることは、絶対にありません。高齢者支援センターを名乗る者から金銭を要求された場合などには、お住まいの地域の高齢者支援センターまたは消費生活支援センターへご連絡ください。

○ お住いの地域の高齢者支援センターがわからないときは、高齢福祉課までご連絡ください。

【お問合せ】 八戸市 福祉部 高齢福祉課 ☎ 43-2111 (内線5153~5157)