

介護予防教室のご案内

高齢者ができる限り要介護状態になることなく、いつまでも健康で生き生きとした生活が送れるように介護予防教室を開催します。



なごみん(岐阜市社協キャラクター)

●転倒予防教室(各3回コース) ※①②両方のお申し込みもOKです。

教室名	日程 (全3回)	時間
①安定した体を作ろう！ひざ・こし関節トレーニング 体の仕組みを学びながら、ひざ・こし関節のトレーニングを正しく行うことで、より効果的な体づくりに取り組めます！	11月17日、11月24日、 12月1日 いずれも火曜日	午後1時30分～3時
②筋力アップ！楽しくできるプチエアロビ♪ 前後左右の移動や、ランニングなどの動きを音楽に合わせて行います。体力に自信のある方におすすめです。	11月12日、11月19日、 11月26日 いずれも木曜日	午前10時～11時30分

お申し込みについて

- 対象 岐阜市内在住の65歳以上の方で、立ち座りや教室での移動がお一人で出来る方
- 場所 岐阜市民福祉活動センター2階 大会議室（都通2-2）
- 定員 各回20名 ※お申込多数の場合は抽選
- お申し込み締切 令和8年10月23日(金) 必着
- お申し込み方法
 - ・二次元コードの申し込みフォーム
 - ・往復はがき(教室名、氏名、年齢、電話番号を記載)
 - ・返信用はがきを、直接岐阜市民福祉活動センター2階事務所に持参いずれかの方法でお申し込みください。※はがきは1講座1人1枚



●お問い合わせ先 岐阜市社会福祉協議会
企画係 TEL 255-5511