



転倒予防教室 シャンデリア



にこにこサロン

市は、平成18年度から介護予防事業に積極的に取り組んでいます。高齢者が健康で生きがいを持って暮らせる環境をつくるため、地域のボランティアや元気な高齢者など市民の積極的な参加を促し、互いに支え合って暮らせる基盤づくりに努めています。

各地区の公民館などで開催されているさまざまな教室は、どの地域もボランティアと参加者の笑顔が溢れています。皆さんが本当に楽しそうにしている姿を見ると健康でいることの大切さがよくわかります。



転倒予防教室 まつぼっくりグループ

介護予防の取り組みの1つとして生きがい活動支援があります。
高齢者の皆さんが毎日の生活の中で、張り合いや楽しみを持ち続けるために、
いろいろな教室、サロン活動があります。 問い合わせ 高齢者支援課 0537⑤1118

事業名	会場	日程
御前崎市運動指導士養成講座	前半：高松公民館 後半：池新田公民館	5月～10月 13時30分～16時
運動習慣健康づくり教室	佐倉公民館	1月～3月 13時30分～15時
転倒予防教室 まつぼっくりグループ シャンデリア かがやきサロンのぞみサークル ひかりサークル かかしクラブ 灯台サークル	高松公民館 池新田公民館 西側やすらぎセンター 朝比奈体育館 佐倉公民館 新野体育館 御前崎公民館	毎週火曜日 13時30分～ 毎週水曜日 13時30分～ 毎週水曜日 13時30分～ 毎週木曜日 13時30分～ 毎週木曜日 13時30分～ 毎週金曜日 13時30分～ 毎月第2・4金曜日 13時30分～
おたっしや教室	合戸北公民館 比木公民館 朝比奈公民館 新野公民館	毎月第3火曜日 9時30分～ 毎月第1火曜日 9時30分～ 毎月第2火曜日 9時30分～ 毎月第4火曜日 9時30分～
はつらつサロン	朝比奈公民館 朝比奈原公民館 佐倉公民館 高松公民館 新野公民館	毎月第3金曜日 毎月第3金曜日 毎月第2・4木曜日 毎月第2火曜日 毎月第3火曜日
ふれあいサロンさざんか	浜岡福祉会館	毎月第2木曜日 9時30分～12時
にこにこサロン	薄原いきいきセンター	毎週金曜日 9時30分～14時
いきいきサロンおおやま	大山区民館	毎月第4金曜日 13時30分～16時
いきいきサロンしらはま	白浜コミュニティ防災センター	毎月第1月曜日 13時30分～16時