令和8年度

ウェルピア倉見

元気わくわく教室



「ゆざや市」と同日に介護予防教室を開催しています。
ウェルピア倉見をご利用の方はどなたでもご参加いただけます。予約は不要です。

日程 12：30～13：30	内容	講師
4月24日（金） 5月21日（木）	**【安全に入浴を楽しむために】** 血圧測定や健康相談をします	町健康推進課 保健師・管理栄養士
6月26日（金） 7月23日（木）	**【自分の体力を知ろう！】** 握る力や、足腰の力を測定します	介護予防メイト
8月21日（金）	**【体を使ったゲームに挑戦！】**	地域包括支援センター 作業療法士
9月24日（木） 10月23日（金）	**【楽しく体を動かそう！】** 頭から指の先まで！楽しく運動します	おもしーげん代表 東 克彦　氏
11月26日（木） 12月18日（金）	**【自宅で簡単☆ひざ痛・腰痛予防】** ボールを使った運動で筋力アップ！	健康運動指導士 鍛治 香　氏
1月21日（木）	**【体を使ったゲームに挑戦！】**	地域包括支援センター 作業療法士
2月19日（金） 3月25日（木）	 **【筋力アップ体操】** 転ばない体づくりをしよう 血圧測定と健康相談もあります	介護予防メイト 町健康推進課 保健師・管理栄養士





問い合わせ先

津幡町地域包括支援センター(町福祉課内)
電話：２８８－７９５２　　担当：坪坂・南