

地域包括支援センターが

通いの場の立ち上げを支援します！

介護予防教室

対象者：おおむね 65 歳以上、要介護認定等を受けていない方
介護予防・健康づくりに取り組む意欲のある方
教室終了後も自主グループとして継続したい方

回数：全 12 回コース

内容：岩国はつらつ体操 体力チェック 認知症予防の講話
参加者主体の体操 レクリエーション など

会場：地域の人が集まって体操ができる場所ならどこでも！



岩国はつらつ体操

終了後

通いの場として活動継続

○「通いの場」は、介護予防や健康づくりに取り組む身近な場所です。体操やレクリエーションなど、ご自身の体力や体調に合わせて、週 1 回程度活動を続けます。

運動・体操

仲間づくり

コミュニケーション

お近くの通いの場はホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

介護予防教室に
興味のある方・お問い合わせは

地域包括支援センターへ



お住まいの地区	電話番号
麻里布・東・装港・小瀬・柱島	…24-3781
川下・愛宕	…34-1577
岩国・平田・藤河・御庄 師木野・北河内・南河内	…24-3700
灘・通津	…34-1313
由宇	…63-3113
周東	…84-3615
玖珂	…82-0368
錦・美川・美和・本郷	…71-0055