

「介護予防教室」のご案内

お気軽にご参加ください。

対象者：越前町にお住まいのおおむね65歳以上の方

送迎はありません。介助・見守りが必要な人は基本ご家族の付添いをお願いしています。

	教室名	内容	日時	場所
朝日地区	つるかめ教室	つるかめ体操・栄養教室 ^(3回/年) 下肢筋力アップ訓練	毎週火曜日 午後1時30分～3時	朝日保健センター
	ニコニコ教室	つるかめ体操 脳トレ、手芸	毎週金曜日 午後1時30分～3時	朝日保健センター

	教室名	内容	日時	場所
宮崎地区	つるかめ教室	つるかめ体操 下肢筋力アップ訓練	毎週木曜日 午後1時30分～3時	宮崎コミュニティセンター

	教室名	内容	日時	場所
越前地区	つるかめ教室	つるかめ体操 下肢筋力アップ訓練	毎週水曜日 午前10時～11時30分	越前コミュニティセンター
	つるかめ教室	つるかめ体操 下肢筋力アップ訓練	毎週金曜日(冬月曜日) 午後2時～3時30分	越前地域福祉センター (なぎさの湯)

	教室名	内容	日時	場所
織田地区	つるかめ教室	つるかめ体操 下肢筋力アップ訓練	毎週金曜日 午後1時30分～3時	織田コミュニティセンター

※現在新型コロナウイルス感染症対策により1時間での教室となっております。

※また、サポーターさんによる越前つるかめ体操教室を開催している地区もあります。
詳しくは地域包括支援センター丹生までお問合せ下さい。

《お問合せ先》

地域包括支援センター丹生

電話 34-8000

在宅介護支援センターさざんかホール(朝日)

電話 34-1440

海楽園在宅介護支援センター(越前)

電話 39-1461

越前町社会福祉協議会在宅介護支援センター(宮崎・織田) 電話 36-0698



