



介護予防教室等の参加者の募集

いきいきふれあい教室

内 容：高齢者の介護予防や閉じこもり予防を目的とした教室で、運動機能や口腔機能の向上、栄養改善等の介護予防に向けた学習等を行い、在宅生活の継続を支援します。また、季節行事や記念に残る作品作りなど、楽しみながら活動できる内容としています。



対 象 者：65歳以上の町民の方で、本教室の趣旨を理解して参加していただける方

定 員：40名程度（2グループ・各20名程度）

開催期間：4月～令和7年3月

開催曜日：月2回 火曜日または水曜日（午前11時～午後2時30分）

開催場所：主に、かるな和順（送迎あり）

費 用：1回500円（昼食を希望される方は別途500円）

地域まるごと元気アッププログラム運動教室

内 容：体力に合った運動プログラムに楽しく参加することで、体力や筋力の向上を図ります。

Aクラス→いすに座ったままできる軽い体操

Bクラス→体重を支え、バランスを保つための軽い運動

Cクラス→屋内等でのウォーキングやニュースポーツ

混合1クラス→Aクラス～Cクラス

混合2クラス→Aクラス～Cクラス

対 象 者：65歳以上の町民の方

定 員：各クラス20名程度

開催期間：4月～令和7年3月

開催曜日：毎週金曜日 Aクラス→午前10時30分～11時30分 Bクラス→午後1時～2時

Cクラス→午後2時30分～3時30分

毎週水曜日 混合1クラス→午前10時30分～11時30分

混合2クラス→午後1時30分～2時30分

開催場所：A・B・C・混合2クラス→中央公民館 混合1クラス→福祉センター

費 用：1か月500円



よいち健足教室

内 容：理学療法士を招いて、健足寿命（健康な足が維持される期間）の延伸と健康な足づくりをテーマとした介護予防のための講話や体操等を行います。

対 象 者：概ね65歳以上の町民の方

定 員：20名程度

開催期間：5月～7月

開催曜日：毎週火曜日（午前10時～11時30分）全11回（オリエンテーション等1回・教室10回）

開催場所：中央公民館

費 用：無料

※よいち健足教室については、令和6年度中に2回目の開催も予定しています。（別途案内します）

○参加者申込

各教室の主催は余市町です。申込みについては次のとおりです。

申込方法：申請書に必要事項を記入のうえ、申込みください。（郵送、FAXでの申込み可）

申込期限：4月19日（金） ※各教室等に空きがある場合は期限後も随時受付します

問合せ・申込み
申込書設置場所

保険課 介護保険係 ☎21-2119 FAX21-2144
地域包括支援センター（イオン余市内）☎48-6015
在宅介護支援センター（かるな和順内）☎22-3115