

令和8年度

平内町介護予防教室

令和8年度平内町介護予防ポイント事業の
対象事業となります。



	日程	内容		日程	内容
第1回	6月 8日(月)	運動講座①	第10回	未定	口腔ケア講座 ※
第2回	6月19日(金)	運動講座②	第11回	10月 9日(金)	運動講座⑩
第3回	7月 3日(金)	運動講座③	第12回	10月19日(月)	運動講座⑪
第4回	7月31日(金)	運動講座④	第13回	11月 6日(金)	運動講座⑫
第5回	8月10日(月)	運動講座⑤	第14回	11月12日(木)	栄養講座 ※
第6回	8月24日(金)	運動講座⑥	第15回	11月16日(月)	運動講座⑬
第7回	9月 7日(月)	運動講座⑦	第16回	11月30日(月)	運動講座⑭
第8回	9月18日(金)	運動講座⑧	第17回	12月 7日(月)	運動講座⑮
第9回	9月28日(月)	運動講座⑨			

今年度も感染症防止対策を行いながら、調理実習、座学の両方を実施する予定となっております。

時間: 午後1時30分～3時30分(受付は30分前から) ※は午前10時開催

場所: 平内町勤労青少年ホーム

講師: 運動講座 …近藤文俊先生(ビバイン松原 健康運動指導士)

※初回と最終回は握力測定と体重測定を行います

口腔ケア講座 …青森歯科衛生士会

栄養講座 …井口管理栄養士(役場健康増進課)

持ち物: タオル・飲み物・ヨガマット(持っている方)

参加料: 無料です!(途中からの参加も可能です!)

●○申し込み先○●

平内町地域包括支援センター
(平内町役場 福祉介護課内)

☎755-2114 (内線148)