



令和7年度介護予防教室の参加者を募集します！

○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等、楽しみながら活動できます。

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：令和8年3月まで

開催曜日：月2回 火曜日または水曜日（11:00～14:30）

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。

①Aクラス：いすに座ったままできる軽い体操

②Bクラス：体重を支え、バランスを保つための軽い運動

③Cクラス：屋内等での歩行運動や軽い筋力トレーニング

④混合1クラス：A～Cクラス

⑤混合2クラス：A～Cクラス

対 象 者：65歳以上の町民の方

定 員：各クラス25名程度

開催期間：令和8年3月まで

開催曜日：毎週金曜日

①10:30～11:30 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30

毎週水曜日

④10:30～11:30 ⑤13:30～14:30

開催場所：①②③⑤中央公民館 ④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（10:00～11:30）全10回

開催場所：中央公民館

費 用：無料 ※令和7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）

○申込み

各教室の主催は余市町です。申込みについては下記のとおりです。

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も可）

※すでに開始している教室もありますが、各教室に空きがありますので申込み受付します。

申請書設置および申込受付：

保険課介護保険係窓口

☎21-2119

FAX21-2144

地域包括支援センター（余市イオン内）

☎48-6015

在宅介護支援センター（かるな和順内）

☎22-3115

問合せ 保険課 介護保険係 ☎21-2119