

北空知地域医療介護連携支援センター

ホームページ掲載用 社会資源・インフォーマルサービス情報

事業 サービス名称	高齢者元気100倍！教室
事業 サービス内容	健康運動や講話などを取り入れた、シニアの皆様がいきいきとした生活を送りいただくための総合プログラム教室。 毎月1回開催。 ※元気100倍！ポイント対象事業 ポイント数に応じて景品を贈呈いたします。 ※R3年度から沼田町ポイントカード（NumaCa）にもポイントを付与。
対象者 要件 負担金 手続き方法 等	対象：65歳以上 負担金：無料。（栄養教室開催時のみ食材料費として数百円程度いただきます） 手続き：なし。開催日にお気軽にお立ち寄りください。 元気100倍！ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。 開催日は区長発送にてお配りの「元気応援(春～冬)プログラム」をご参照いただくか、お問い合わせ先までご連絡ください。
その他	ご参加の際は動きやすい服装と、お飲み物をご持参ください。 開催時間：10：00～概ね1時間程度 開催場所：健康福祉総合センターふれあい 過去の実績：健康運動指導士による健康運動、笑いヨガ教室、ノルディックウォーキング、管理栄養士による健康講話(骨のお話)、作業療法士による介護予防教室、こども園との世代間交流、管理栄養士による低栄養予防教室(調理実習)、フロアカーリング、精神科認定看護師による心の健康講座、感染症対策と排泄ケア、体力測定会など
問合せ 申込み先	お問い合わせ先～役場保健福祉課福祉グループ TEL：35－2120
情報掲載ウェブ ページ URL	