

元気で長生き！

# 珠洲市介護予防事業（蛸島編）

## いっぷく館

- 対 象 : 要介護認定を受けていない65歳以上の方で、トイレ・移動・食事がご自身で可能な方  
※要支援1・2の認定を受けている方は、担当のケアマネジャーに必ずご相談ください。
- 場 所 : 蛸島公民館
- 実施日 : 月1回（第2木曜日）  
※8月・9月は第3木曜日
- 時 間 : 10:00～13:00
- 内 容 : 軽体操や手工芸、ゲーム
- 送 迎 : あり
- 費 用 : 昼食代（希望者）
- 申込先 : シルバー人材センター 82-6886



## オヤジずむ（男性限定介護予防教室）

- 対 象 : 要介護認定を受けていない65歳以上の男性
- 場 所 : 健康増進センター、産業センターなど
- 実施日 : 月1回（広報で案内）
- 時 間 : 1時間半程度
- 内 容 : 運動、脳トレ、料理教室、eスポーツなど
- 送 迎 : なし
- 費 用 : 調理実習時実費相当（約500円）、  
その他基本無料
- 問合せ : 地域包括ケア推進室 82-7746



## いきいき脳健康教室（自主活動）

対 象 ： 65歳以上の10人以上のグループ

場 所 ： 公民館や集会所など

実施時期： 10月～2月 週1回

時 間 ： 1時間程度

内 容 ： 簡単な計算や読み書き・音読  
（学習サポーターの支援あり）

送 迎 ： なし

自己負担： 1人1,000円（教材費の一部）

問 合 せ： 地域包括ケア推進室 82-7746



## 百歳体操（自主活動）

対 象 ： どなたでも

場 所 ： 蛸島公民館、蛸島町第1団地集会所、蛸島町第4団地集会所  
公民館や集会所などどこでも（開催の希望がありましたらご相談ください）

実施頻度： 週1回程度（会場により異なります）

時 間 ： 約1時間

内 容 ： DVDを見ながら行う体操  
その他各会場で企画された内容

送 迎 ： なし

問 合 せ： 地域包括ケア推進室 82-7746



## シルバーリハビリ体操

対 象 ： どなたでも

場 所 ： 蛸島公民館

日 時 ： 月2回（第1・3木曜日）10:00～

内 容 ： シルバーリハビリ体操（道具を使わない体操  
で、座る・立つなどの生活の動作が楽になる）

送 迎 ： なし

問合せ： 地域包括ケア推進室 82-7746

