

元気で長生き！

おおむね  
65歳以上の方が対象です

# 珠洲市介護予防事業（三崎編）

## 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 : 三崎公民館

実施日 : 月1回

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



## ぱわふる

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 : 三崎公民館

実施日 : 月2回

時 間 : 10:00～13:00

内 容 : 軽体操や脳を使ったゲーム

送 迎 : あり

費 用 : 昼食代（希望者）

申込先 : 珠洲市社会福祉協議会 82-7752



## 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～2時間程度

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 : 三崎公民館

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 : 毎週火曜日 9:00～10:00

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 : 若山公民館、蛸島公民館で実施

(開催の希望がありましたらご相談ください)

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  
楽になるもの)

送 迎 : なし

問 合 せ : 地域包括ケア推進室 82-7746

