

元気で長生き！

珠洲市介護予防事業（若山編）

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 : 若山公民館

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 : 若山公民館、旧上黒丸小中学校、西光寺（若山三松会）
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）

（若山公民館…毎週金曜日 10:00～11:00）

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

日 時 : 毎月第4金曜日 11:00～11:30

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

