

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（上戸編）

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 : 上戸公民館
実施日 : 月1回
時 間 : 10:00~12:00
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 : 飯田公民館
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



シルバーリハビリ体操

場 所 : 上戸公民館 (老人クラブ 上戸朗生会にて実施)

(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

