

令和7年度

介護予防教室(5月～9月)

介護予防に関する知識の普及・啓発を行い、多くの方が
いつまでも健やかに過ごせるように介護予防の充実を図ります。

☆健康長寿のために必要な、身体活動、食・口腔機能に関する教室を開催します。

☆地域の方との交流を通して、社会参加の機会にしてみてはいかがでしょうか。

対 象： 市内在住の成人の方（おおむね65歳以上）
時 間： 午後2時00分～3時30分（受付：1時45分～）
日 程・会 場： 以下のとおり。各会場ごとに定員あり。

※事前に希望の日程を電話でお申し込みください。



状況により、教室が中止、変更になる場合があります。
参加を検討されている方は、必ず事前にお問い合わせください。

日付	場所	内容
5月 9日（金）	長浦交流センター 2階研修室	頭の元気トレーニング
5月21日（水）	市民会館 中ホール	睡眠と健康の知恵袋講座
6月12日（木）	根形交流センター 講義・研修室	認知症予防と栄養管理
6月18日（水）	平岡交流センター 2階研修室	頭の元気トレーニング
7月15日（火）	長浦交流センター 2階研修室	「介護保険制度」を知る
7月30日（水）	市民会館 中ホール	頭の元気トレーニング
9月18日（木）	長浦交流センター 2階研修室	頭の元気トレーニング
9月30日（火）	市民会館 中ホール	腰痛予防体操

※各教室の持ち物については、ホームページにて確認をお願いします。



令和7年度

介護予防教室(10月~2月)

※事前に希望の日程を電話でお申し込みください。

状況により、教室が中止、変更になる場合があります。
参加を検討されている方は、必ず事前にお問い合わせください。

日付	場所	内容
10月10日(金)	平川交流センター 2階視聴覚室	おくちの健康セミナー
10月23日(木)	市民会館 中ホール	サルコペニア予防講座
11月 6日(木)	長浦交流センター 2階研修室	サルコペニア予防講座
11月21日(金)	市民会館 中ホール	からだのなかから元気に いきいき血管講座
11月28日(金)	根形交流センター 講義・研修室	頭の元気トレーニング
12月 3日(水)	平岡交流センター 2階研修室	尿失禁予防講座 ～骨盤底筋体操で尿もれ対策～
12月17日(水)	長浦交流センター 2階研修室	骨粗しょう症予防講座 ～骨密度について知ろう～
1月22日(木)	長浦交流センター 2階研修室	お口から全身の健康を守ろう！ ～認知症予防のためにできること～
2月12日(木)	平川交流センター 多目的室 ※10時～11時30分	頭の元気トレーニング
2月17日(火)	根形交流センター 講義・研修室	転倒予防講座

※各教室の持ち物については、ホームページにて確認をお願いします。



✿申込・問合せ✿

袖ヶ浦市役所 高齢者支援課

☎0438-62-3225(直通)