

人生
100年
時代

のばそう、健康寿命!

市内で実施している健康づくりの取組みの一例です。
自分に合った活動や支援を見つけていきいきと過ごしましょう。
申込みが必要な教室もありますので、ぜひ一度ご連絡ください。

運動 …体を動かすことが中心の場所です。
学び …健康のことや趣味活動を学んだり体験する場所です。
集い …内容は様々ですが、気軽に楽しく集まる場所です。
支援 …困りごとについて、手助けしてくれます。
📍場所 🕒時間または日程 💰費用

1 運動コース



年齢に負けない体づくりをしませんか？
リハビリ職が指導します。

💰 1回200円



運動動画

開催場所	開催曜日	開催時間
員弁老人福祉センター	月	13:30～15:00
北勢市民会館	金	10:00～11:30

運動

4 青空ひろば



「干支の置物づくり」「メイク講座」「バルーンアート体験」
「クリスマス演奏会」など、多種多様な内容をテーマとした、
集いの場を開催しています。

どなたでも参加可能ですので、お気軽にご参加ください。

📍 青空ひろば

(ふじわらデイサービスセンター内)

🕒 毎月1回以上 ※開催時間は内容により異なる。

💰 内容により異なる。

集い

2 いろいろコース



「いろいろ」な楽しい活動をとおして、
健康づくりや仲間づくりを行います。

📍 青空ひろば

(ふじわらデイサービスセンター内)

🕒 10:30～15:00 2週間に1回

💰 1回500円 (別途昼食代)

学び

5 出張型介護予防教室



専門職が地域に出向きます。講話や体操などを通じて、
介護予防の大切さについて学びましょう。

📍 地域の集いの場

🕒 要望に応じて対応可能

1回あたり15分～1時間

💰 無料

学び

3 介護予防セミナー



専門職より、運動・栄養・口腔などの介護予防に必要な
取り組みを紹介します！6回コースですが、1回のみの
参加も可能です。

📍 前期：北勢市民会館

後期：員弁コミュニティプラザ

🕒 前期(4月～9月)：第4水曜日

後期(10月～3月)：第3金曜日(1月は12日、2月は2日)

13:30～15:00

💰 無料

学び

運動

6 はつらっクラブ



介護予防を目的に集まったみなさんで、おしゃべりや
レクリエーションをしています。

市内に8グループあります。(R5年3月8日時点)

💰 無料

活動グループ	開催回数	開催時間	場所
ほほえみクラブ	月2回	10:00～13:30	北勢市民会館
せせらぎ	月2回	13:00～15:00	北勢市民会館
はつらっパワーズ	月2回	10:00～12:00	員弁老人福祉センター
にじいろクラブ	週1回	10:00～12:00	員弁老人福祉センター
青空フラワー会	月2回	第2水 10～15時 第4水 13～15時	旧員弁町立中保育園
東一色ほほえみ会	月2回	10:00～12:00	東一色集落センター(員弁町)
書楽会	月2回	10:00～12:00	大安公民館
ぼちぼち会	月2回	9:00～11:00	立田会館(藤原町)

集い

7 四季の家



体操・脳トレ・歌・おしゃべり等、自由に楽しい時間を過ごしましょう。

費 無料

開催場所	開催曜日	開催時間
北勢市民会館	第2木	9:30～12:00
	第4木	9:30～13:30
員弁老人福祉センター	第2火	9:30～12:00
	第4火	9:30～13:30
イオン大安 いこい(※)	第1・3月 第1・3火	9:30～12:00

スタッフ募集

四季の家ではボランティアスタッフとして活動できる方を募集しています。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

8 ふれあいサロン

地域住民が企画運営している集いの場です。

⑦⑧ 問い合わせ先 いなべ市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL: 41-2945

9 趣味のサークル活動



文化施設などで開催している、趣味のサークル活動に参加してみませんか？



いなべ市芸術文化協会HP

⑨ 問い合わせ先 (一社)いなべ市芸術文化協会 TEL: 82-1551

10 市民栄養教室・男性料理教室



栄養バランスを考えた、簡単にできる家庭料理の調理を行います。

場 いなべ市保健センター
時 10:00～13:30頃
費 1回300円

⑩ 問い合わせ先 いなべ市健康推進課 TEL: 86-7824

集い

集い

学び

学び

※いこいとは、ふじわら高齢者生活支援センターいこいのことです

11 元気クラブいなべ 各コース(通所型)

学び

運動

コース	開催場所	開催曜日	開催時間	費用
1. 元気交流館コース	いこい(※)	水・金	9:30～11:00	会員 100円/回 いなべ市民 200円/回
	いこい(※)	月	9:30～11:45	
2. 楽しむ拠点コース	員弁体育館	水		19:00～20:00
	大安体育館	木		
3. デザイン デル コルポ	いこい(※)	火	13:30～14:00	
4. リフレッシュタイム	いこい(※)	月・火・木		



ストレッチ体操、ボール運動などを取り入れた、健康増進・介護予防運動をします。



ストレッチ体操、ウォーキング、ボール運動などを取り入れた、健康増進・介護予防運動をします。



ストレッチ体操・筋力トレーニング・高強度のサーキットトレーニングを含んだプログラムです。



30分の運動プログラム。短時間ですが、体がしっかりと鍛えられます！

12 元気クラブいなべ 元気リーダーコース(自主型)

運動

集い



元気リーダーさんが中心となり、市内の集会所や体育館で住民さんと自主的に実施中。実施場所についてはお問い合わせください。

場 地区の集会所等
時 週2回 1回あたり90分



元気クラブHP

⑪⑫ 問い合わせ先 (一社)元気クラブいなべ TEL: 46-8421

13 ハートキャッチいなべ

支援



日常生活の困りごと(食事作り、洗濯、掃除、買いもの等)があれば、まずはご連絡ください。

<訪問サービス>

内容: 家事援助(ゴミ出し支援含む)
見守り支援 など

<移動支援サービス>

内容: 買い物支援、院内支援

提供会員募集

※一定の研修があります。

費 有料(内容により異なる)

⑬ 問い合わせ先 ハートキャッチいなべ TEL: 090-5638-8010

資料に関する問い合わせ先 いなべ市長寿福祉課 TEL: 86-7819 FAX: 86-7865