

のばそう、健康寿命!

人生100年時代

市内で実施している健康づくりの取組の一例です。
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。

運動コース

運動強度★★★★



年齢に負けない体づくりをしませんか?

費用: 200円/回
場所: 員弁老人福祉センター
日程: 月曜日 13:30~15:00
場所: 北勢市民会館
日程: 金曜日 10:00~11:30
問合せ: いなべ市社会福祉協議会
介護支援課 0594-41-2948



青空ひろば

運動強度★★★★



要予約

いつまでも健康であり続けるために
「フィットネス機器」などを使った運動ができ、
運動習慣を身に付けることができる場所です。

費用: 200円/回
場所: 青空ひろば
(ふじわらデイサービスセンター内)
日程: 水曜日
問合せ: いなべ市社会福祉協議会
介護支援課 0594-41-2948



いろいろコース

運動強度★★



いろいろな楽しい活動を通して、
健幸づくりや仲間づくりを行います。

費用: 500円/回(別途昼食代)
場所: 青空ひろば
(ふじわらデイサービスセンター内)
前期: 4月~9月(受付終了)
後期: 10月~3月
10:30~15:00(月2回)
問合せ: いなべ市社会福祉協議会
介護支援課 0594-41-2948



出張型介護予防教室

運動強度★★



専門職が地域に出向きます。講話を中心とした
内容を通じて、介護予防の大切さについて学べます。

費用: 無料
場所: 地域の集いの場
時間: 要望に応じて対応可能
(1回あたり15分~1時間)
問合せ: いなべ市社会福祉協議会
介護支援課 0594-41-2948



通所型コース

運動強度★★★★~★★★★★★



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

※ふじわら高齢者生活支援センターいこい



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です。短時間ですが、体がしっかりと鍛えられます!

問合せ: 元気クラブいなべ 0594-46-8421

元気リーダーコース

運動強度★★★★



元気リーダーが中心となり、市内の集会所や体育館で
住民と自主的に実施しています。
実施場所についてはお問い合わせください。

費用: 無料
場所: 地区の集会所など
日程: 週1~2回 1回90分
問合せ: 元気クラブいなべ
0594-46-8421



元気クラブいなべHP



運動強度: ★星の数が多いほど運動強度は強くなります。ご自身の体に合わせて選びましょう。

四季の家

体操、脳トレ、歌、おしゃべり
自由に楽しい時間を
過ごしませんか。

住民主体の
通いの場
です。

費用：無料

場所：右表参照

日程：右表参照

問合せ：いなべ市社会福祉協議会 地域福祉課 0594-41-2945



スタッフ募集

四季の家では、ボランティアスタッフを募集しています。
興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

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
イオン大安店	第1・3月	9:30～12:00
ふじわら高齢者生活支援センターいこい	第1・3火	

はつらつクラブ

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

費用：無料

場所：右表参照

日程：右表参照

問合せ：いなべ市社会福祉協議会 介護支援課 0594-41-2948



ほほえみクラブ	月2回	10:00～13:00	北勢市民会館
せせらぎ	月2回	13:00～15:00	北勢市民会館
はつらつパワーズ	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
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)

生きがい活動促進 ひなた事業

趣味や特技を活かして、
自宅にいなながらも地域で
活躍しませんか？



費用：無料

問合せ：いなべ市社会福祉協議会 地域福祉課 0594-41-2945

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



問合せ：いなべ市芸術文化協会 0594-82-1551

ハートキャッチいなべ

炊事、洗濯、掃除などの日常生活で困りごとがあれば、
ご連絡ください。

提供会員募集
一定の研修があります。



費用：有料／サービスによって異なる

訪問サービス／家事援助、ごみ出し、見守りなど
移動支援サービス／買い物支援、院内支援

問合せ：ハートキャッチいなべ 090-5638-8010

ボランティア活動

ボランティア活動に参加し、
活動の輪を広げませんか？
自分に合った活動を見つける
お手伝いをします。



問合せ：いなべ市社会福祉協議会 地域福祉課 0594-41-2945



身体を動かすことが中心です。



気軽に楽しく集まれる場所です。



気軽にできる支えあい活動です。

【資料に関する問い合わせ】いなべ市長寿福祉課／TEL 0594-86-7819 FAX 0594-86-7865