

# 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★★★



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



### 健幸アップ!教室 運動強度★★★



ポールウォーキング、フィットネス機器、体操、脳トレなど、さまざまな運動や活動を行います。

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)  
第1期: 4月~6月、第2期: 7月~9月  
第3期: 10月~12月、第4期: 1月~3月  
時間: 13:30~15:00(週1回)  
問合せ: いなべ市社会福祉協議会  
介護支援課 0594-41-2948



### 出前講座



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びます。

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1時間程度)  
問合せ: いなべ市社会福祉協議会  
介護支援課 0594-41-2948  
いなべ市長寿福祉課  
0594-86-7819



### 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



① ストレッチ体操、ポ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。



② ストレッチ体操、ウォーキング、ポ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。



③ 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。



④ 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。

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

住民主体の  
通いの場  
です。



## 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	

## はつらっクラブ



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



## 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



## 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？

問合せ：いなべ市芸術文化協会 0594-82-1551



いなべ市  
芸術文化協会HP



## 市民栄養教室



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。

費用：4000円/年  
日程：偶数月の月曜日(年6回)  
場所：いなべ市保健センター  
時間：10:00~13:30頃  
問合せ：いなべ市健康推進課  
0594-86-7824



## 男性料理教室



簡単にできる料理等の実践的な学びや、  
仲間づくりの場です。初心者も大歓迎！

費用：4000円/年  
日程：奇数月の月曜日(年6回)  
場所：いなべ市保健センター  
時間：10:00~13:30頃  
問合せ：いなべ市健康推進課  
0594-86-7824



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。