令和8年度　介護予防教室のご案内（R8.9.1現在）

大垣市では市内在住の65歳以上の方を対象に、各種介護予防教室を開催しています。
皆さまが心も身体も元気で生活を続けられるよう、介護予防につながるお話や体操、レクリエーションなど様々な内容を行っています。
気になる内容があれば、是非気軽にお出かけしてみませんか？

参加費は基本無料です。（教室の内容によっては材料費等必要となる場合があります）

★日時や内容が変更になる場合があります。
詳しくは広報おおがきや申込み先にてご確認ください。

【会場】お勝山ふれあいセンター（牧野町）
【時間】午後1時30分～3時
【申込】お勝山在宅介護支援センター（71-2252）へ
定員：20人

とき	内容
4月23日（木）	園芸療法
6月25日（木）	園芸療法
7月23日（木）	音楽療法
8月27日（木）	元気に動ける身体づくり
10月22日（木）	音楽療法
11月26日（木）	ペーパークラフト
12月17日（木）	園芸療法
2月25日（木）	元気に動ける身体づくり
3月25日（木）	音楽療法

【会場】中川ふれあいセンター（中川町）
【時間】午後1時30分～3時
【申込】中川在宅介護支援センター（82-8850）へ
定員：20人

とき	内容
5月22日（金）	園芸療法
6月22日（月）	心地よく関節を動かし、身体を動かしやすくしよう
7月27日（月）	心地よく関節を動かし、身体を動かしやすくしよう
8月21日（金）	健康維持体操
9月18日（金）	ヨガ
10月23日（金）	ヨガ
11月16日（月）	リズムで脳トレ体操
12月21日（月）	園芸療法
1月22日（金）	骨盤体操
2月19日（金）	骨盤体操

【会場】老人保健施設西濃（藤江町）
🚙移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
【時間】午後1時30分～3時
【申込】老人保健施設西濃在宅介護支援センター（73-4007）へ
定員：10人

とき	内容
6月20日（土）	口腔ケア
9月19日（土）	認知症予防
11月21日（土）	腰痛予防
2月20日（土）	肩こり予防

【会場】大東グループホーム（東前）
【時間】午後2時～3時
【申込】大東福祉会（82-1600）へ
定員：20人

とき	内容
5月29日（金）	栄養改善
8月28日（金）	ヤクルト健康講座
11月27日（金）	ユタカ調剤　健康講座
2月26日（金）	尿漏れ改善

【会場】まちなかケアセンター　まちなかリハビリサロン（南頬町）
【日時】毎月第1、3土曜日
午後2時～3時
【内容】・レッドコード（座位・立位運動、バランス訓練）
・フットネスバイク
・モフトレ（テクノロジー×生活機能訓練）
・シナプソロジー（脳活性化プログラム）・脳トレプリント
【定員】20人
【申込】まちなかリハビリサロン（71-8015）へ

～大垣市総合在宅介護支援センター「はじめの一歩」～
【会場】総合福祉会館、老人福祉センター、上石津老人福祉センター、墨俣老人福祉センター、奥の細道むすびの地記念館
【内容】講義と椅子に座っての体操
【申込】令和8年度の申込みは終了しました。（毎年4月中旬ごろ申込受付）

【会場】特別養護老人ホーム　サンヴェール大垣（東町）
🚙移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
【時間】午後1時30分～2時30分
【申込】サンヴェール大垣（81-2215）へ
定員：15人

とき	内容
4月14日（火）	健康体操
5月14日（木）	音楽療法
6月12日（金）	介護美容
7月22日（水）	健康体操
8月18日（火）	体操
9月10日（木）	介護美容
10月8日（木）	音楽療法
11月11日（水）	脳活レクリエーション
3月10日（水）	体操

【会場】介護老人保健施設　サットヴァの園（多芸島）
【時間】午後1時30分～3時
【申込】サットヴァの園（88-1788）へ
定員：15人

とき	内容
6月3日（水）	音楽療法
9月2日（水）	健康体操
12月2日（水）	リズム体操
3月3日（水）	口腔ケア

【会場】大垣市くすのき苑（多芸島）
🚙移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
【時間】午後1時30分～3時
【申込】くすのき苑（89-8100）へ
定員：20人

とき	内容
5月27日（水）	日常生活でできる体操
9月24日（木）	歌って、笑って、脳を鍛えよう
10月14日（水）	ツボ押しヨガ

～お風呂deリハビリ～
【会場・日時】
- 老人福祉センター(寺内町)
  基本毎月第2水曜日
  午前11時15分～正午
- 上石津老人福祉センター悠楽苑(上石津町)
  基本毎月第1火曜日
  午前9時30分～午前10時15分
- 墨俣老人福祉センター(墨俣町)
  基本毎月第2水曜日
  午後0時30分～午後1時15分
- お勝山ふれあいセンター(牧野町)
  基本毎月第1水曜日　※11月のみ第2水曜日（11/11）
  午前11時30分～午後0時15分
- 中川ふれあいセンター(中川町)
  基本毎月第4水曜日
  午前11時30分～午後0時15分

【内容】理学療法士によるフレイル予防の講話や体操など
【定員】18人
【申込】リハの木の岸本さん（090-1562-1130）へ

【会場】友和苑（入方）（5・9・11月）
フィットネスデイここから（友江）（2月）
【時間】午後1時30分～3時
【申込】友和苑（88-1567）へ
定員：15人

とき	内容
5月22日（金）	機能訓練
9月26日（土）	レクリエーション
11月27日（金）	健康な食事と介護予防
2月13日（土）	健康体操（ヨガ）

～買い物deリハビリフレイル予防～
【会場・日時】
・イオンタウン大垣（三塚町）　基本毎月第4火曜日　午後1時30分～3時30分
・イオンモール大垣（外野）　基本毎月第3金曜日　午前10時～正午
🚙移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
【内容】・健康チェック（血圧測定・身体測定など）
・運動や生活にまつわる座学
・理学療法士による運動
・店内にて買い物、看護師による栄養バランスなどのチェックやアドバイス
【定員】20人
【申込】㈱リリフル（84-2325）へ

発行元：大垣市役所　高齢福祉課　包括支援グループ　TEL　47-7416（直通）