

# 令和8年度 介護予防教室のご案内

大垣市では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？

【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
5月28日(木)	元気に動ける身体づくり
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、身体を動かしやすいよう
7月27日(月)	心地よく関節を動かし、身体を動かしやすいよう
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)	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】まちなかケアセンター まちなかりハビリサロン(南瀬町)  
【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)  
・フィットネスバイク  
・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】まちなかりハビリサロン(71-8015) へ

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。  
詳しくは広報おがきや申込み先にてご確認ください。

【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

～大垣市総合在宅介護支援センター「はじめの一步」～  
【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15日(木)	音楽療法
11月11日(水)	体操
3月10日(水)	体操

【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)

【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16日(水)	歌って、笑って、脳を鍛えよう
10月14日(水)	シニアヨガ

～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

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

～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】(株)リリフル(84-2325)へ