

# お知らせ

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室			
名称・コース番号	曜日・時間	主な場所	※ 定員
軽体操	① 木 午前	朝日会館	20
ウォーキング	② 火 午前	玉川上水	○ 20
	③ 水 午前	玉川上水	○ 20
太極拳	④ 木 午前	玉川会館	15
健康気功	⑤ 火 午前	武蔵野会館	20
カラオケ	⑥ 金 午前	松原町高齢者福祉センター	○ 50
実用書道	⑦ 月 午前	朝日町高齢者福祉センター	○ 20
	⑧ 木 午前	朝日町高齢者福祉センター	○ 20
フラダンス	⑨ 金 午前	玉川会館	○ 18
インターネット入門	⑩ 木 午前	福島会館	8
陶芸	⑪ 金 午前	福島会館	○ 15
着付け	⑫ 水 午前	昭和町分室	10
健康スポーツ吹き矢	⑬ 水 午前	昭和会館	○ 12
脳のトレーニング	⑮ 火 午前	緑会館	○ 15
英会話(入門)	⑯ 火 午前	朝日町高齢者福祉センター	○ 12
英会話(初級)	⑰ 火 午後	朝日町高齢者福祉センター	○ 10
おもしろ歴史と社会科散歩	⑱ 金 午前	市内(市外の場合もあり)	○ 15
スマホ	⑲ 火 午後	富士見会館	○ 15
歌のひろば	⑳ 水 午前	やまのかみ会館	○ 25
手でわかる健康実践	㉑ 火 午後	武蔵野会館	○ 20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係へ。縦覧 11月28日～12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

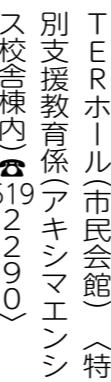
**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。



開催

**高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎ 544-7060、⑰～㉑はNPO法人ひだまり ☎ 519-3947へ問い合わせてください。  
期間 令和8年1月～3月 (全12回) 対象 65歳以上の方 (要支援・要介護認定を受けていける方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)  
申込はがきに希望コース

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に、12月上旬に調査票を発送します。この資料とするために実施します。第10期介護保険事業計画の基礎資料としての利用を目的とします。

**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

毎年12月に市役所都市計画係で書の提出12月12日(必着)までに市役所都市計画係で意見提出へ。縦覧 次とおりご覧いただけます。

