

日向市 行政主体型

参加
無料

一般介護予防教室

対象
65歳以上

事前
予約制

フレイル
予防



地域の皆さんが元気に過ごせるよう、体操や健康づくりを通じて介護予防を支援する教室です。
日常生活での動きやすさを高め、介護が必要になるリスクを減らします。

こんなお悩みはありませんか？

- ☒ 最近、足腰が弱った
- ☒ 転びやすくなって心配だ
- ☒ 外出する機会が減った
- ☒ 階段の上り下りがつらくなってきた
- ☒ 立ち上がるときにふらつくことがある
- ☒ 運動を何から始めていいかわからない

受付

受付は、市の窓口にて行います。
※満員の場合、お待ちいただくことがあります。

利用期間

利用開始から6か月間、週に1回で、2時間程度。
※基本6か月間のみの利用となります。

実施場所

日向市が指定する介護サービス事業所（市内6か所）
※事業所によって送迎の有無あり

お申込み
お問合せ

日向市役所 高齢者あんしん 地域包括ケア推進係



0982-52-2111（代表）内線：2195
0982-66-1022（直通）