

令和6年度 一般高齢者介護予防教室

元気もりもり教室

利用者募集

参加料
無料

仲間と一緒に運動をしたり介護予防について学んだりします

対象

65歳以上の市民

期間

週1回2時間程度(全13回のコース学習)

定員

各地区 25名
※申込多数の場合、抽選します。

地区	時期	場所	申込締切日	委託事業者
川西	募集は終了しました			
川東				
上部西				
上部東				

- 事前のお申し込みが必要です。各委託事業者または地域包括支援センターにご連絡ください。
- 教室開催地区内に居住の利用者で送迎が必要な人は、お問い合わせください。
- 教室開始前に事前説明会があります。必ず参加してください。

新居浜市地域包括支援センター

0897-65-1245

詳しくは
裏面へ!

元気もりもり教室 ってどんな教室？

運動と学習の講座を織り交ぜた教室です。

～学習内容～

栄養、口腔、認知機能、社会参加など

住み慣れた地域でいきいきと元気に過ごすための知識を学ぶ内容です。



PPK体操をします。
座ってもできる
体操です。

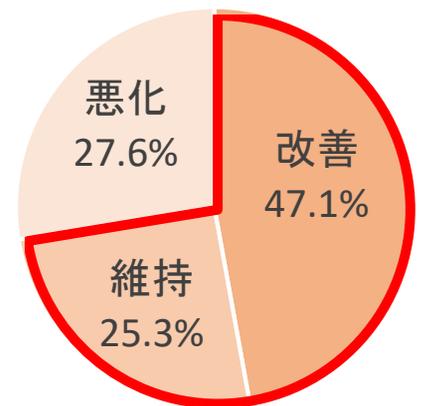


かるたで楽しく
学ぶ回もあります。

元気もりもり教室 の効果

令和5年度教室参加者のうち、**72.4%**が生活機能（※）を維持・改善できており、介護予防に効果のある教室です。

※教室の初回と最終回の基本チェックリスト（生活機能の低下を判断するための25項目の質問）の結果を比較



参加者の声

大勢の人と、週1回運動と勉強をして、楽しい日々を送ることができました。

参加している皆さんの前向きな生き方に刺激を受けました。これからも健康に気を付け、頑張ろうと思います。

教室で学んだ、運動、食事について出来ることから取り入れていきたいです。

教室に参加し、新しい出会いがあり、嬉しかったです。