

# 令和7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

仲間と一緒に運動をしたり、介護予防について学びましょう！

**対象** 65歳以上の市民

**期間** 全12回 週1回2時間程度のコース学習

**定員** 各地区 25名 ※申込多数の場合は抽選となります。

参加無料  
要申込

地区	日程	場所	申込締切	委託事業者
川東	・ 事前説明会 7月3日(木) ・ 教室 8月7日～11月6日 (毎週木曜 13:30～15:30)	垣生公民館	6月17日 (火)	愛媛医療生活 協同組合 ☎ 36-3671
川西	・ 事前説明会 7月22日(火) ・ 教室 8月19日～11月11日 (毎週火曜 9:45～11:45)	新居浜市総合 福祉センター	7月9日 (水)	東京ネバー ランドえひめ ☎ 31-5078
上部 西	・ 事前説明会 8月6日(水) ・ 教室 9月3日～12月17日 (毎週水曜 13:30～15:30)	中萩公民館	7月24日 (木)	新居浜医療福祉 生活協同組合 ☎ 34-0209
上部 東	・ 事前説明会 8月28日(木) ・ 教室 9月25日～12月11日 (毎週木曜 13:30～15:30)	角野公民館	8月18日 (月)	ふたば会 ☎ 47-4541

- 盆・地方祭・会場の都合等で休みの日があります。
- お申し込みは、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。
- 教室開催地区内にお住まいで、送迎が必要な方はお問い合わせください。

新居浜市地域包括支援センター

☎ (0897)65-1245

教室の詳細は  
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びます。

普段の食事を振り返り、バランスの良い食事について学びます。

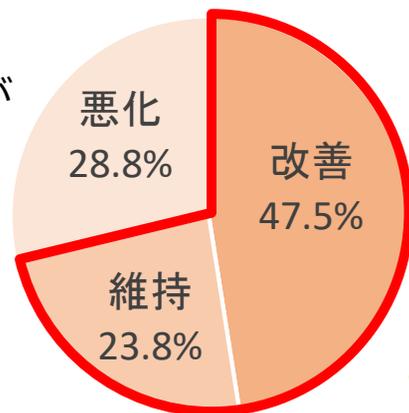


立っても座ってもできる「PPK体操」を行います。

## 元気もりもり教室 の効果

令和6年度教室参加者のうち、**71.3%**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。

※ 参加者80名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。

教室に参加して新しい出会いがあり、嬉しかったです。

