

体操+社会参加=フレイル予防&認知症予防

市内7か所

令和7年度介護予防サポーター主体事業

無料
予約不要



利南地区コミュニティ
センター代替会場

七福クラブ

★福老体操（高齢者向け筋トレ）実施

	テラス沼田 1階多目的 スペース	沼田市 保健福祉 センター 2階機能 訓練室	池田地区 コミュニティ センター 2階会議室	薄根地区 コミュニティ センター 2階会議室	川田地区 コミュニティ センター 2階会議室	白沢 創作館	利根地区 コミュニティ センター 会議室
4月	8(火)	22(火) 雨天時、車は 旧警察跡地へ	24(木)	◎18(金)	◎9(水)	15(火)	◎16(水)
5月	13(火)	◎27(火)	◎22(木)	9(金)	14(水)	◎20(火)	21(水)
6月	10(火)	24(火)	26(木)	◎13(金)	◎11(水)	17(火)	◎18(水)
7月	8(火)	◎22(火)	◎24(木)	◎11(金)	◎9(水)	◎15(火)	◎16(水)
8月	お休み ～熱中症に注意!涼しいところで過ごし、水分補給を～						
9月	栄9(火)	栄◎30(火)	歯◎25(木)	栄12(金)	歯10(水)	歯◎16(火)	栄17(水)
10月	14(火)	28(火)	23(木)	◎10(金)	◎8(水)	21(火)	◎15(水)
11月	歯11(火)	歯◎25(火)	栄◎27(木)	歯14(金)	栄12(水)	栄◎18(火)	歯19(水)
12月	9(火)	23(火)	25(木)	◎12(金)	◎10(水)	16(火)	◎17(水)
1月	13(火)	◎27(火) 満車の場合、 閑越車庫へ	◎22(木)	9(金)	7(水)	◎20(火)	21(水)
2月	10(火)	24(火)	26(木)	◎13(金)	◎4(水)	17(火)	◎18(水)
3月	10(火)	◎24(火)	◎26(木)	13(金)	11(水)	◎17(火)	18(水)

時間 午前10時00分～11時15分（受付：午前9時45分～）

持ち物 飲み物、筆記用具、介護予防手帳(参加初日に配布)、
上履き(沼田市保健福祉センター、池田・薄根・川田地区コミュニティセンター)

栄：栄養士の栄養講話・個別相談日

歯：歯科衛生士の口腔講話・個別相談日

◎：活動量計新規申し込み・データ読み込み日

※初回の読み込みは除きます。申し込み当日に活動量計配布はできません。

。。。あなたが元気である秘訣を
医療専門職がお伝えします!

問合せ先:沼田市地域包括支援センター 電話22-1112