

参加無料！

はっらっ！ オンライン介護予防教室



住み慣れた地域で、元気でいきいきとした生活が送れるよう、介護予防のコツを学びましょう！

WEB会議ツール(Zoom)を使用して、自宅でできる体操、口腔講話、栄養講話、認知症予防講話などを行います！

対象

- ・市内在住65歳以上で、介護認定がない方
- ・パソコンやスマートフォン、タブレットなどの機器を持ち、自宅でインターネットを利用できる環境がある方

定員

15名 ※新規参加者が優先となります。

日程

裏面をご覧ください



【申込方法】

市ホームページから「オンライン介護予防教室申込フォーム」に必要な事項を入力するか、電話で下記担当までご連絡ください。

【申し込み期限】令和8年9月18日（金） <HP申込フォーム>



担当：宇都宮市高齢福祉課相談支援グループ 塚田
電話：028-632-2357（平日8:30～17:15）

令和8年度教室開催日程

(全10回)

	月日	時間	場所
1回目	令和8年10月 2日 (金)	13:30~15:30	豊郷地区市民センター
2回目	令和8年10月16日 (金)	14:00~15:30	オンライン開催 
3回目	令和8年10月30日 (金)	14:00~15:30	
4回目	令和8年11月 6日 (金)	14:00~15:30	
5回目	令和8年11月20日 (金)	14:00~15:30	
6回目	令和8年12月 4日 (金)	14:00~15:30	
7回目	令和8年12月18日 (金)	14:00~15:30	
8回目	令和8年12月25日 (金)	14:00~15:30	
9回目	令和9年 1月15日 (金)	14:00~15:30	
10回目	令和9年 1月29日 (金)	13:30~15:30	豊郷地区市民センター

※オンライン開催は1時間半から2時間程度の開催時間を予定

- ・1回目(10月2日)は、豊郷地区市民センター(岩曽町)のホール1・2で、開講式、体力測定を実施します。
- ・10回目(1月29日)は、豊郷地区市民センター(岩曽町)のホール1・2で、閉講式、体力測定を実施します。

【その他】

- ・参加申込者には、事前説明会のご案内を別途いたします。
- ・高齢者等地域活動支援ポイント事業の対象となります。
- ・日程や内容は、変更になる可能性があります。
- ・インターネット利用に関わる通信費は自己負担になります。
- ・今年度のはつらつ教室(参集型)に参加されている方はご参加いただけませんのでご注意ください。