

# 令和8年度鳴門市隣保館デイサービス事業開催予定表

鳴門市隣保館デイサービス事業受講者を募集しています！

※日時は都合により変更になる場合があります。

健康体操教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
日常生活訓練として理学療法士による体操教室です。いきいき百歳体操など、筋力増強のための軽運動を行います。	日	5月18日(月)	6月22日(月)	7月6日(月)	8月3日(月)	8月24日(月)	9月28日(月)	11月2日(月)	12月7日(月)	1月18日(月)	2月1日(月)	2月15日(月)	3月1日(月)
	時	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
受講料無料 定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
介護予防教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
理学療法士や作業療法士による介護予防指導や軽運動を行う教室です。認知症予防や健康維持について学びます。	日	4月24日(金)	5月1日(金)	5月22日(金)	6月26日(金)	7月10日(金)	8月14日(金)	9月4日(金)	10月9日(金)	11月27日(金)	1月8日(金)	2月5日(金)	3月5日(金)
	時	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学
受講料無料 定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
いきいき運動教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
1回60分の「脳トレ」やレクリエーションを取り入れた、笑いながら楽しめる運動教室です。この教室を通じて心も体もリフレッシュしましょう。	日	4月28日(火)	5月26日(火)	6月9日(火)	7月14日(火)	8月18日(火)	9月8日(火)	10月13日(火)	12月1日(火)	12月22日(火)	1月26日(火)	2月9日(火)	3月9日(火)
	時	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
受講料無料 定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
高齢者運転能力教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
加齢と身体機能・認知機能の関係を知り、安全に自動車運転が継続できるように努めましょう。長く安全に自動車運転を行っていくために、作業療法士がさまざまな評価や運動を通してサポートします。	日	5月13日(水)	7月22日(水)	9月16日(水)	11月25日(水)	1月13日(水)	3月24日(水)						
	時	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00						
受講料無料 定員 10人程度	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
ヨガ教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
呼吸法と姿勢を学ぶヨガ教室です。動きやすい服装で受講してください。ヨガマットを各自準備いただき、必要な方は飲料やタオルをご持参ください。	日	5月11日(月)	7月27日(月)	9月14日(月)	10月19日(月)	12月14日(月)	2月22日(月)						
	時	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00						
受講料無料 定員 15人	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
フラワー教室 (生け花・プリザーブドフラワー)	回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
生花、生花や葉を加工した花(プリザーブドフラワー)を使い、自分だけのオリジナル作品を作成する教室です。	日	4月22日(水)	6月17日(水)	8月5日(水)	10月7日(水)	12月9日(水)	2月17日(水)						
	時	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00						
受講料 材料費 無料 定員 10人	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											



▲ フラワー教室での作品作りの様子



▲ 健康体操教室 理学療法による体操・筋力増強の運動

デイサービス事業に参加を希望する場合は、別紙の申込書に必要事項を記入し、人権福祉センターまでご提出ください。