

事業名	令和7年度みんなと元気でいこまい講座（一般介護予防事業 いきいき教室）
------------	--

(実施機関：港保健センター保健予防課)

実施日（頻度）	月1回実施（詳細はチラシを参照してください）
会場	港保健センター・南陽分室等
対象者	概ね60歳以上の方
定員	15名程度
費用	無料
申込方法	電話もしくはロゴフォームにて保健センターに申込

実施内容

【内容】
 港区のいきいき教室として「運動・栄養・口腔」などの教室です。
 フレイル予防、運動、栄養、口腔の講義やレクリエーションを通じて、介護予防に資する
 内容を実施しています。

【具体的な内容】
 運動…介護予防のための運動
 栄養…フレイル予防のための食事のポイント、試食
 口腔…オーラルフレイル

【申し込み用二次元コード】
 こちらの二次元コードを読み取ってください。 →



【風景写真】





みんなと元気でいこまい講座

◎参加費無料
◎予約制
(定員：各15名)

日程	会場	講座内容		広報なごや掲載月	申し込み開始日
4月24日(木)	南陽交流プラザ	フレイル予防のお話と体操		3・4月号	4月1日(火) より開始
5月9日(金)	南陽交流プラザ	歯のお話	レクリエーション	4月号	
6月5日(木)	荒子川公園 ガーデンプラザ	ラベンダー園をウォーキング (※雨天時は室内で体操)		5月号	
7月4日(金)	港福祉会館	フレイル予防のお話と体操		6月号	
8月4日(月)	港保健センター	歯のお話	レクリエーション	7月号	
9月10日(水)	港福祉会館	歯のお話	レクリエーション	8月号	
10月15日(水)	港保健センター	食事のお話	音楽	9月号	
11月20日(木)	南陽分室	食事のお話	レクリエーション	10月号	
12月17日(水)	港保健センター	食事のお話	体操	11月号	
令和8年 1月22日(木)	港保健センター	食事のお話	体操	12月号	
令和8年 2月25日(水)	港保健センター	食事のお話	音楽	1月号	
令和8年 3月11日(水)	南陽分室 【※令和8年1月 移転予定】	食事のお話	音楽	2月号	

【対象】 港区在住の概ね60歳以上の方

【時間】 ・受付時間： 9時40分～(※講座開始20分前)
・開催時間： 10時～11時30分(1時間30分)

【申込み】 各講座の一週間前までに、港保健センターに
お電話(052-651-6509)か
右にある申込みフォームから申込みください。

※申込みフォーム(二次元コード)



港保健センター
保健予防課 健康づくり
TEL:052-651-6509
FAX:052-651-5144

