

令和5年度 はつらつ教室 オンライン教室参加者募集

はつらつ教室とは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で、元気でいきいきとした生活が送れるよう、介護が必要な状態になることを予防するため、介護予防のコツを学ぶ教室です。

【対象者】

市内在住の65歳以上で、介護認定（要支援・要介護）がなく、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

【内容】

Web会議ツールを活用し、介護予防に関する自宅で気軽にできる体操、お口の健康、栄養、認知症予防のための講話など

【定員】 **20名**（定員を超えた場合には抽選）



【申込期限】 **令和5年7月31日（月）**

【申込方法】

申込フォームに必要事項を入力するか、「氏名」「住所」「生年月日」「電話番号」「メールアドレス」を電話またはEメールで下記担当までご連絡ください。

<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
電話：028-632-2358（平日8:30～17:15）
メール：u1903@city.utsunomiya.tochigi.jp



【費用】 無料

ただし、インターネット利用に係る通信料は自己負担

【開催日時】

令和5年8月28日～令和5年12月25日

全10回、月曜日

	日程	時間	備考
1	令和5年8月28日（月）	午前9時30分から最大2時間程度	初回の8月28日は、豊郷地区市民センター（岩曽町）ホール1・2・3で開講式、事前説明会実施予定
2	令和5年9月11日（月）		
3	令和5年9月25日（月）		
4	令和5年10月2日（月）		
5	令和5年10月23日（月）		
6	令和5年11月6日（月）	※2回目～9回目は午前10時から開催予定	最終回の12月25日は、豊郷地区市民センター（岩曽町）ホール1・2・3で体力測定、閉講式実施予定
7	令和5年11月20日（月）		
8	令和5年12月4日（月）		
9	令和5年12月18日（月）		
10	令和5年12月25日（月）		

【その他】

- ・各地区市民センターや地域コミュニティセンター、公民館で行われている集合型の教室（はつらつ教室）で行われている教室と同様の内容です。既にはつらつ教室に参加されている方は、参加できません。
- ・日程や内容は、変更になる可能性がありますので、ご了承ください。
- ・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。

