

令和8年1～3月 保存版

高齢者（65歳以上）

# 元気応援冬プログラム

長生きすれば、誰もが認知症になる可能性が高くなります。  
認知症予防の基本は「運動」「食事」「社会参加」です。

運動



社会参加



食事



日常生活の中で、体を動かす時間を増やしてみませんか？

【相談先】沼田町役場 保健福祉課 地域包括支援センター（もちづき すずき）  
【電話】0164-35-2120

※4月以降の日程は、3月下旬発行の“春プログラム”でお知らせします。

無料・申込不要  
ポイント進呈

# 【高齢者元気 100倍！教室】

介護予防に関する各講話、健康体操、栄養教室などを行います。

今まで参加したことのない方でも大歓迎です。

●場所 健康福祉総合センター「ふれあい」

●時間 10時～11時



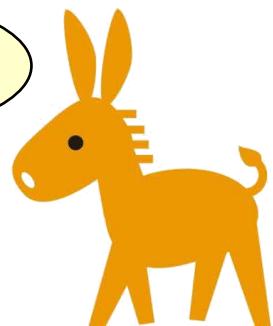
日程	内容	講師
1月16日（金）	【実践】 <b>高齢者体力測定会</b> （第2回）	一般社団法人 N-link.
2月20日（金）	★認知症教室フォーシーズン～冬～ 【演題】 「（仮）認知症と上手く付き合う」	有限会社 RX 組 代表取締役 青山 幸広 氏
3月27日（金）	【表彰式】 <b>元気 100倍！ポイント表彰式</b>	沼田町 町長 横山 茂

無料・申込不要  
ポイント進呈

# 【脳トレ教室】

認知症を予防するため、脳と体を使った運動教室です。

難しいものではなく、楽しみながら行っています。



●場所 健康福祉総合センター「ふれあい」 すこやかホール

●時間 10時～11時

日程	内容	講師
1月26日（月）	<b>脳と体を使った運動教室</b>	一般社団法人 N-Link.
2月24日（火）		
3月23日（月）		

# 【のぞみ会・サロン】

無料・申込不要  
ポイント進呈

茶菓子をつまみながら、お話やゲーム、簡単な体操を行います。

心配事など、気軽に相談することができます。



## のぞみ会

- 場所 健康福祉総合センター「ふれあい」和室
- 時間 13時～15時頃
- 日時 1月はお休みです・2月2日（月）・3月2日（月）

## 旭町サロン

- 場所 旭町コミュニティセンター
- 時間 10時～12時
- 日時 1月20日（火）・2月17日（火）・3月17日（火）

## 緑町サロン

- 場所 緑町コミュニティセンター
- 時間 10時～12時
- 日時 1月27日（火）・2月25日（水）・3月24日（火）

# 【生きがいデイサービス】

介護予防を目的とした通いの場です。

健康チェックや季節に合わせた行事、健康体操などを行います。

- 場所 沼田町暮らしの安心センター内デイサービスセンター
- 時間 9時30分～12時
- 日時 毎週木曜日
- 費用 1回240円

※事前に保健福祉課へ参加申込が必要です！



無料・申込不要  
ポイント進呈

# 【まるごとげんき運動教室】

運動や外出の機会のため、週1回定期的に行う運動教室です。

場所	日程	時間
ほろしん温泉ほたる館 体育館	毎週水曜日	10:30 ~11:30
共成地区活性化センター	毎週水曜日	13:30 ~14:30
北竜地区活性化センター	毎週木曜日	11:00 ~12:00

※各会場にカレンダーを掲示しています。地区以外の方参加可能です！

- 持ち物 飲み物・動きやすい服装・上靴（温泉・北竜のみ）
- 費用 温泉のみ、別途入館料が必要です。



# 【介護支援ボランティア】

地域貢献や介護予防に、ボランティアとして活動しませんか？

- 対象者 65歳以上の町民（要支援・要介護認定者を除く）
- 活動場所 和風園、暮らしの安心センター、役場など
- 内容（例）
  - ・趣味や特技を生かした活動（麻雀相手など）
  - ・話し相手やレクレーションの手伝い
  - ・お茶出し、洗濯たたみなどの軽作業
  - ・町内高齢者宅へ、お弁当の配達 など



※事前に保健福祉課へ参加申込が必要です！