

成田市 介護予防教室（集合教室）

参加費
無料

うなうな シャキッと 元気塾

～いくつになっても元気うなぎのぼり～



東京大学と共同開発 運動機能 プログラム

転倒・腰痛予防、姿勢改善のストレッチや筋トレを行います。ゆっくり行うので、運動が苦手な方でも安心して参加できます。1回目と12回目には、AIによる姿勢測定を行います。



認知機能 プログラム

タブレットを使用した認知機能テストを行います。脳トレのクイズなどを取り入れた運動を行い、脳を活性化します。

歯科衛生士監修 口腔講座

お口の体操や嚥下機能低下予防のお話をします。

管理栄養士監修 栄養講座

低栄養やフレイル予防についてお話をします。



日付 令和8年9月2日（水）～12月9日（水）全13回実施

対象 成田市内在住の**65歳以上**の方

会場と時間

- 1 赤坂ふれあいセンター** 毎週水曜日 10:00～11:30
(成田市赤坂2丁目1番地14 そよら成田ニュータウンアネックスB棟2階)
- 2 成田エアポート東雲パークゴルフ場** 毎週水曜日 14:00～15:30
(成田市堀之内392番地4)
- 3 豊住公民館** 毎週木曜日 10:00～11:30
(成田市北羽鳥2024-1)
※9/3のみ休館のため、豊住ふれあい健康館（成田市北羽鳥1975番地3）

定員 ①30名 / ②③各20名

参加希望の方は電話・申込フォームのいずれかでお申し込みください



成田市福祉部介護保険課

0476-20-1545

受付時間：平日 9:00～16:30

[メール：kaigo@city.narita.chiba.jp]



「令和8年度 介護予防教室 集合教室申込フォーム」

決定後に
成田市より詳細を通知します。