令和8年度一般介護予防事業 年間計画

更新日２０２６／１１／１

実施時期	講座内容等	応募方法等
4月	絵本読み聞かせ講座 場所：朝霞市立図書館本館 他 全14回（４／３０～７／３０） 	講座は終了しております。
5月	浜崎健康太極拳体験講座 場所：朝霞市総合福祉センター （アリーナ） 全12回（５／１２～７／２８） 	講座は終了しております。 
5月	シニア男性のための筋トレ講座 場所：朝霞市立総合体育館 サブアリーナ 全５回（５／１～６／２６）	講座は終了しております。
7月	写仏体験講座 	講座は終了しております。
7月	切り絵体験講座 	7月の開催はございません。
9月	健康太極拳体験講座 場所：朝霞市立総合体育館 サブアリーナ 全１２回（９／２９～１２／２２ 毎火曜日 ※１１／３を除く）	募集は終了しています。 
１０月	シニア男性のための筋トレ講座 場所：朝霞市総合福祉センター アリーナ 全５回（１０／７～１２／２ 隔週水曜日）	募集は終了しています。 
１０月	切り絵体験講座 場所：内間木公民館 2F会議室 全３回(１０／２６、１１／９、１２／２４） 	募集は終了しています。
1月	仲間づくりと身体づくり Vol.1「音楽を楽しむ講座」（予定）	詳細が決定次第ご案内します。
2月	写仏体験講座（予定）  仲間づくりと身体づくり Vol.2「音楽を楽しむ講座」（予定） フレイル予防講座（予定）	詳細が決定次第ご案内します。 
3月	仲間づくりと身体づくり Vol.3「音楽を楽しむ講座」（予定）  フレイル予防講座（予定） ノルディック・ウォーク体験会（予定）	詳細が決定次第ご案内します。

※事業について実施時期、内容が変更になることがあります。
※上記に記載はありませんが、「おんがく広間」や「老いません体操」など、老人福祉センターと
　合同で行っている事業もあります。
※事業についてのお問い合わせは、
　高齢者福祉係一般介護予防事業担当（０４８－４８６－２５２５）までお気軽にどうぞ。