

運動や健康づくりに取り組んでみませんか？

介 護 予 防 教 室

医療専門職がこれからの生活に役立つ情報をお伝えします。

※ステップ四日市は四日市市より委託を受け、令和5年6月1日に開設した「介護予防と認知症支援」を行う施設です。

6月 腰痛予防講座

【日時】6月17日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】腰痛について、原因と予防・対策についてお伝えします。

- ・腰痛について
- ・腰痛予防のための姿勢チェック
- ・腰痛予防のための運動 など

【定員】30名程度

【申込締切日】6月7日（金）



8月 認知症予防講座

【日時】8月26日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】運動（体操）を中心に、認知症を予防するための方法についてお伝えします。

- ・認知症について
- ・認知症のセルフチェック
- ・認知症予防対策 など

【定員】30名程度

【申込締切日】8月16日（金）



10月 転倒予防講座

【日時】10月28日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】転倒予防に関する運動や生活の工夫などについてお伝えします。

- ・転倒について
- ・転倒の原因や予防について
- ・転倒予防のための運動 など

【定員】30名程度

【申込締切日】10月18日（金）



12月 オーラルフレイル予防講座

【日時】12月16日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】オーラルフレイル（口腔機能の衰え）について、原因と予防・対策についてお伝えします。

- ・オーラルフレイルについて
- ・予防策について など

【定員】30名程度

【申込締切日】12月6日（金）



令和7年2月 フレイル予防講座

【日時】令和7年2月17日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】フレイル（虚弱）について、原因と予防・対策についてお伝えします。

- ・フレイルについて
- ・フレイルの原因や予防について
- ・フレイル予防のための運動 など

【定員】30名程度

【申込締切日】令和7年2月7日（金）



【対象】概ね65歳以上の市民

【参加費】無料

【会場】ステップ四日市 2階ホール
（旧中央老人福祉センター）

【持ち物】参加者へ個別にご案内します

【申込み】裏面をご確認ください

※日程および内容は、
予告なく一部変更となる場合があります。



介護予防教室申し込み方法

下記①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

※全日程とも申し込み受付を開始しております。

※同時に複数の日程への申し込みも可能です。

① 電話での申し込み

氏名、年齢、住所、電話番号、参加希望日を申込先へお知らせください。

② FAXでの申し込み

下記用紙に必要な事項を記入後、申込先へFAXしてください。


(ふりがな) 氏名	()	性別	年齢 歳
住所	〒 ー		
電話番号			
参加希望日 (複数申込可)	※参加を希望される日程に○を付けてください。 ・ 6月17日(月)腰痛予防講座 ・ 8月26日(月)認知症予防講座 ・ 10月28日(月)転倒予防講座 ・ 12月16日(月)オーラルフレイル予防講座 ・ 令和7年2月17日(月)フレイル予防講座		

③ Webでの申し込み

右記QRコードを読み取りお申し込みください。

申込フォーム



	会場案内 (ステップ四日市) 登校サポートセンター南側、 勤労者・市民交流センター東側	■交通案内 【四日市あすなろう鉄道】 日永駅から徒歩15分 【近鉄】 新正駅から徒歩15分 【三交バス】 中央緑地公園前から徒歩1分
	■駐車場案内 中央緑地公園第2駐車場 250台	

※応募多数の場合は抽選を行い、結果は全員にお知らせします。

【申込先】 〒510-0886 四日市市日永東一丁目2-27

電話：059-348-4008 FAX：059-346-4070



ステップ四日市 担当：理学療法士 加藤・片山