

令和8年度 墨俣老人福祉センター自主事業 年間予定表



場所：墨俣老人福祉センター
時間：13時30分～15時
申込：不要
対象：市内在住の60歳以上の方
その他：内容等が予告なく変更になることがありますことご了承ください。



4月

4月17日(金)

変わる!自転車の運転ルール

【講話・体験】

4月から変わる自転車の運転にまつわるルールについて教えていただきます。

5月

5月15日(金)

腸活～元気のヒケツは腸から～

【講話】

元気に健やかに毎日を送るためには「腸内環境」を整えること。良い菌を増やす方法とは?

6月

6月19日(金)

減災～9.12豪雨災害から50年～

【講話】

昭和51年9月に発生した豪雨災害から50年が経過し、その教訓を風化させず今後に活かします。

7月

お休み



8月

お休み



9月

9月18日(金)

知っておきたい!介護保険のこと

【講話】

介護保険料は払っているけど使うにはどうするか、手続きは?出来ることは何?を、教えていただきます。

10月

10月16日(金)

介護の方法、伝授します!

【講話・体験】

介護は突然必要に…。そういう時のために、安全に介護できるよう介護のプロに手法を学びます。

11月

11月20日(金)

セーフティドライバーへの道!

【講話・体験】

車の運転で特に気を付けたいことや意外と知らないルール、9月に変わるルール等について学びます。

12月

12月18日(金)

防犯講話～危険から身を守ろう～

【講話】

世間を騒がせている詐欺被害や交通事故などの各種犯罪を事例を通して学びます。

1月

1月15日(金)

目指せ!美脳!!脳健康力UP!!!

【講話・体験】

身体や心の健康に加え「脳健康」にも着目!日常をより楽しむために脳のチカラを上げましょう!

2月

2月19日(金)

春に向けて動き出そう!

健やかな身体作り

【講話・体操】

春に向けた準備をまた、いつまでも元気で過ごせるよう、理学療法士さんから体操を教えてください!

3月

お休み

