

運動や健康づくりに取り組んでみませんか？

令和7年度
～ステップ四日市主催～

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23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13日（金）



8月 認知症予防講座

【日時】 8月18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8日（金）



10月 転倒予防講座

【日時】 10月20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10日（金）



12月 オーラルフレイル予防講座

【日時】 12月15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5日（金）



令和8年2月 フレイル予防講座

【日時】 令和8年2月16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8年2月6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。



介護予防教室申込み方法

下記①～③のいずれかの方法でお申込みください。

※全日程とも申込み受付を開始しております。

※同時に複数の日程への申込みも可能です。

① 電話での申込み

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での申込み

下記用紙に必要事項を記入後、申込先へFAXしてください。

(ふりがな) 氏名	()	性別	年齢 歳
住所	〒	一	
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23日(月) 腰痛予防講座 ・ 8月18日(月) 認知症予防講座 ・ 10月20日(月) 転倒予防講座 ・ 12月15日(月) オーラルフレイル予防講座 ・ 令和8年2月16日(月) フレイル予防講座		

③ Webでの申込み

右記QRコードを読み取りお申込みください。

申込フォーム



	会場案内 (ステップ四日市)	■交通案内
	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	【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
	■駐車場案内 中央緑地公園第2駐車場 250台	【三交バス】 中央緑地公園前から徒歩1分

※応募多数の場合は抽選を行い、結果はお電話にて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・三厨