

農業×介護予防教室

自然の中で楽しく健康づくり！

農作業の動きを活かした、無理なく続けられる介護予防プログラムです。土に触れ、季節を感じながら、楽しく体を動かします。初めての方でも安心。スタッフが丁寧にサポートします。仲間づくりにもぴったりの、自然の中の健康教室です。

畑で動いて、心も体もいきいき

筋力アップ

認知機能
刺激

仲間づくり

バランス
向上

ストレス
軽減



【内容】

- ・かんたん農作業(種まき・草取り・収穫など)
- ・畑でできるストレッチ
- ・セルフマネジメントの取り組み

【開催情報】

日時:裏面参照(全15回)

場所:四季の家(御嵩町津橋3536)

対象:65歳以上で介護予防に関心のある方
(15回参加出来る方)

定員:10名 定員を超える申込があった際は
抽選となります

持物:帽子・タオル・飲み物

服装:動きやすく汚れてもよい服装、長靴

募集期間:令和8年4月13日(月)~4月27日(月)

申込先:御嵩町地域包括支援センター

令和8年度 農業×介護予防教室

農作業で体を動かし、セルフマネジメントシートの活用について学ぶ

回数	月	日	曜日	時間	内容
①	5月	12日	火	9:30-11:00	オリエンテーション、マリーゴールド種まき
②		19日	火	9:30-11:00	畝作り、マルチ張り
③		26日	火	9:30-11:00	サツマイモ苗植え
④	6月	2日	火	9:00-10:30	マリーゴールド定植、落花生種まき
⑤		16日	火	9:00-10:30	健康講話
⑥		30日	火	9:00-10:30	枝豆種まき
⑦	7月	14日	火	9:00-10:30	健康講話
⑧		28日	火	9:00-10:30	サツマイモつる返し
⑨	8月	4日	火	9:00-10:30	落花生土寄せ
⑩		18日	火	9:00-10:30	マリーゴールド移植
⑪	9月	1日	火	9:00-10:30	サツマイモつる返し
⑫		15日	火	9:00-10:30	健康講話
⑬		29日	火	9:00-10:30	枝豆収穫
⑭	10月	13日	火	9:30-11:00	健康講話
⑮		27日	火	9:30-11:00	落花生収穫、サツマイモ試し掘り

全15回

※内容は変更になる可能性があります

【各回実施内容】

- ・健康チェック
- ・介護予防体操、ストレッチ等の実施
- ・セルフマネジメントの取り組み

【悪天候の場合】

- ・四季の家 和室にて介護予防教室実施