

介護予防教室・介護者教室・介護者のつどいのご案内（2025年10月）

※諸事情のため、中止となる場合があります。お問い合わせの上ご参加ください。

＜長野市ホームページ20日掲載予定＞

月	日	曜日	時間帯	開始時間	終了時間	講座テーマ	主な内容	形態	実施会場の地区名	会場名	対象	参加費	定員	事前申し込み(要・不要)	申込開始日	担当	問合せ先電話番号	備考
10	15	水	午前	10時	11時30分	介護者教室 自分の身体を見つめ直そう ～肩痛・腰痛について・予防法～	健康	講座	松代	松代公民館 講義室I	市内在住の65歳以上の方	無料	30名	要	9月18日	地域包括支援センター 長野松代総合病院	278-2058	興味のある方どなたでも参加可能
10	16	木	午前	10時	12時	介護者教室 ストレスをためこまずに「介護」を続けるための気持ちの整え方	健康	講座	更北	長野市更北公民館 3階 集会室	市内在住の介護をされている方	無料	20名	要	9月1日	地域包括支援センター インターコート藤	284-6215	
10	23	木	午前	10時	11時30分	介護者教室 VRゴーグルを使って認知症の症状や行動を体験	介護	教室	吉田	ノルテナがの公民館3階 第4教室	市内在住の介護をされている方	無料	20名	要	10月1日	地域包括支援センター 吉田	266-0567	
10	24	金	午前	10時	11時30分	介護者教室 今から始めよう！終活	生活	教室	篠ノ井	総合福祉施設 やすらぎの園	市内在住の介護をされている方	無料	15名	要	10月1日	地域包括支援センター やすらぎの園	214-6133	
10	31	金	午後	2時	3時30分	介護者教室 私の大切な人が認知症になったら ～おれんじミーティングin川中島～	介護	教室	川中島	川中島町公民館	市内在住の介護をされている方	無料	20名	要		地域包括支援センター 星のさと	261-1588	