

介護予防教室・介護者教室・介護者のつどいのご案内（2025年6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
6	14	土	午前	10時	12時	介護者教室 音楽療法でストレス解消	健康	講座	更北	コスモステッセホール	市内在住の65歳以上の方	無料	40	要	令和7年4月25日	地域包括支援センター コスモス	284-2166	65歳未満の方も参加可能
6	19	木	午後	2時	3時15分	介護者教室 『地域のお医者さんから話を聞こう』～脳の病気を知って健康寿命を延ばしましょう～	健康	講座	安茂里	安茂里公民館2階 集会所	市内在住の65歳以上の方	無料	80	要	令和7年5月12日	地域包括支援センター 安茂里	226-3895	講師：南十字病院長 桑原十甫雄医師
6	26	木	午前	10時	11時30分	介護者教室 男性介護者のつどい 生涯歩き続けるために… 転倒予防ストレッチ講座	運動	教室	吉田	ノルテナがの3階 第3教室	市内在住の65歳以上の方	無料	20	要	令和7年5月26日	地域包括支援センター 吉田	266-0567	