

まちかど+プラス

参加費
無料

令和8年4月から、健康長寿に向けた、さらなる一步を踏み出したい方へ向けた、介護予防教室「まちかど+プラス」をオープンします。

通常の「まちかど運動教室」と重複登録が可能な教室です。（+プラスを2つは不可）
「もっと体を動かす場を増やしたい」「負荷の高い運動をしたい」などといった方は、是非ご参加ください。

①負荷アップ教室

【定員：①②各15名】

全身を使った運動、筋トレなどの負荷の高い運動をしたい方向けの教室です。
※椅子を使わない運動を主とした教室構成となっています。



【日時】第1・3金曜日 ①13:15～ ②14:15～

【場所】広見地区センター

②男性向け教室

【定員：30名】

男性特有の健康リスク予防を目的とした運動教室です。



【日時】第2・4火曜日 10:45～

【場所】福祉センター

③女性向け教室

【定員：30名】

女性特有の健康リスク予防を目的としたヨガをベースとした教室です。



【日時】第2・4木曜日 13:30～

【場所】下恵土地区センター

【参加条件】・可児市在住、おおむね65歳以上の方
・まちかど運動教室のLINE登録が完了している方

【申込方法】 次の①・②のいずれかの方法にて申込みください！！ <申込フォーム>

①申込・登録フォーム（右記QRコード）

②高齢福祉課 地域包括ケア推進係へ電話

☎：0574-62-1111



QRコードは髙デンソーウェブの登録商標です。

【申込締切】3月13日（金）

※定員を超える場合は抽選となります。 ※申込締切日以降にご案内を通知します。

<申込み・問合せ先> 可児市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎62-1111