

あんしん相談日のご案内

みなさんが、住み慣れた地域で健康で生きがいを持って生活が送れるように、保健師・社会福祉士・介護支援専門員・管理栄養士による相談を行っています。ちょっとしたことでも、お気軽にご相談下さい。

足腰が弱くなってきたので何をしたらよいか知りたい

食欲がなくて・・・



物忘れが気になるけど、大丈夫だろうか？

何となくおっくうになってきた...

いきいき交流プラザ

(中央3丁目)

【曜日】毎週月曜日(祝日除く)
【時間】9:30～11:30

遊歩道の駅 つぎたて

(継立)

【曜日】毎月第1・3金曜日(祝日除く)
【時間】13:30～15:00

健康・介護予防・福祉講話のご案内

老人クラブや町内会・自治会の集まりに伺い、健康づくりや介護予防に関する講話を行っています。

健康長寿の生活や食生活の工夫
(健康・栄養)

自分の権利を守ろう！
(権利擁護)

教材を使って脳の健康を保とう！
(認知症予防)

体とあたまを使って楽しく！
(レクリエーション)

ながら運動でロコモ予防
(運動)

認知症を正しく知ろう！
(認知症サポーター養成講座)

お口の健康は元気の秘訣
(口腔ケア)

介護サービス・施設について
(介護保険制度)

いろいろなテーマを用意しています。
短い時間でも大丈夫！お気軽にご相談下さい。



＜ 問合せ・申し込み先 ＞

栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 6番窓口) 電話 73-2255

令和5年度 栗山町一般介護予防事業

～ いつまでも幸せに！健やかに！～

65歳からの健康づくり

『介護予防教室』



いくつになっても、元気で活動的な生活を送ることができるよう、体力づくりや認知症予防の教室を開催しています。

参加希望の方は、下記の教室のうち一つを選んで、事前にお申込みください。

教室名	会場	実施期間 令和5年4月～令和6年3月	曜日	実施時間
① 生きがいづくり教室	総合福祉センター	4月 4日～ 3月 19日	火	10:00～11:30
② プール運動教室	Yuniウォーターランド	4月 6日～ 3月 21日	木	10:00～11:15
③ すこやか運動教室	総合福祉センター	4月 7日～ 6月 30日	金	13:30～15:00
	南部公民館	4月 7日～ 6月 30日	金	10:00～11:30
	角田改善センター	7月 7日～ 9月 29日	金	14:10～15:30
	総合福祉センター	10月 6日～12月 22日	金	10:00～11:30
	カルチャープラザEki	1月 12日～ 3月 22日	金	10:00～11:30
④ あたまイキイキ教室	総合福祉センター	7月 7日～ 9月 29日	金	10:00～11:50
		1月 12日～ 3月 22日	金	13:30～15:20

＜ 対象者 ＞ 65歳以上の町民 ※医師から運動制限をされていない方

＜ 利用料 ＞ 1回 200円

＜ 内容 ＞ パンフレットの中側をご覧ください。



＜ 問合せ・申し込み先 ＞

栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 6番窓口) 電話 73-2255

① 生きがいづくり教室（体力づくり）

【日 ち】毎週火曜日 4月4日（火）～3月19日（火）

【時 間】10:00～11:30

【会 場】総合福祉センターしゃるる（朝日4丁目）

【内 容】週1回（通年）で、筋力運動・バランス運動など行います。

【持 ち 物】運動靴・タオル・飲み物（お水・お茶など）

【送迎バス】送迎代は利用料（1回200円）に含まれます。

時 間	バス停	時 間	バス停
9:10	南部公民館	9:35	桜丘1丁目（廬山側）
9:20	角田改善センター	↓	ご縁広場（黒川造花店側）
9:25	ふじ団地（団地側）	9:40	JAそらち南資材（事務所側）
↓	役場前（旧セー-Mart前）	↓	栗山警察署（警察署側）
9:30	栗山駅	9:45	しゃるる

※バス停や時間は変更することがあります

【実施機関】NPO法人サクススポーツクラブ

いろいろな運動を
体験できます！



② プール運動教室（体力づくり）

【日 ち】毎週木曜日 4月6日（木）～3月21日（木）

※会場の都合により休みとなる場合があります。

【時 間】10:00～11:15

【会 場】Yuni ウォーターランド（由仁町）

【内 容】ひざ・腰への負担の少ない水中内で
『水中ウォーキング運動』を行います。

【持 ち 物】水着・水泳キャップ・タオル・飲み物（お水・お茶など）

【送迎バス】送迎代は利用料（1回200円）に含まれます。

時 間	バス停	時 間	バス停
9:10	南部公民館	9:35	栗山駅
9:20	雨煙別コカコーラハウス	↓	役場前（旧とくち内科前役場側）
9:25	栗山赤十字病院	9:40	栗山警察署・しゃるる
↓	ご縁広場（鳥福側）	9:45	ふじ団地（住宅側）
9:30	桜丘1丁目（大鵬側）	9:50	角田改善センター
		9:55	Yuni ウォーターランド

※バス停や時間は変更することがあります

【実施機関】NPO法人サクススポーツクラブ

泳ぎません。
膝・腰への負担が少ない
水中運動です。



③ すこやか運動教室（体力づくり）

【会場・日にち・時間】毎週金曜日（3ヶ月間）

総合福祉センターしゃるる	4月7日（金）～ 6月30日（金）	10:00～11:30
南部公民館	4月7日（金）～ 6月30日（金）	13:30～15:00
角田改善センター	7月7日（金）～ 9月29日（金）	14:10～15:30
総合福祉センターしゃるる	10月6日（金）～12月22日（金）	10:00～11:30
カルチャープラザ Eki	1月12日（金）～ 3月22日（金）	10:00～11:30

【内 容】週1回（3ヶ月間）、身近な場所で筋力運動・バランス運動などを行います。
※運動開始前（9:45～10:00/13:15～13:30）に、
希望者には健康相談・血圧測定を行います。

【持 ち 物】タオル・運動靴
飲み物（お水・お茶など）

【実施機関】株式会社ファインエイジング

体力に自信がない人も
安心です！



④ あたまイキキ教室（認知症予防）

各グループ 定員：20名

【会場・日にち・時間】毎週金曜日（3ヶ月間）

総合福祉センター しゃるる	7月7日（金）～ 9月29日（金）	Aグループ 10:00～10:50 Bグループ 11:00～11:50
	1月12日（金）～ 3月22日（金）	Aグループ 13:30～14:20 Bグループ 14:30～15:20

【内 容】有酸素運動をしながら頭を使って、脳の活性化を図ります。

【持 ち 物】タオル・運動靴
飲み物（お水・お茶など）

【実施機関】株式会社ファインエイジング

『2つのことを同時に行う』など、
普段慣れない動きで
脳に適度な刺激を与えます。



身近な場所で『いきいき百歳体操』してみませんか？

『いきいき百歳体操』とは、イスに座ってDVDを見ながら
30分程度でできる、ゆっくりな動きの筋力運動です。
お友達やご近所の方と、無理なく簡単に始められます。
希望のグループ（3人以上）には体験講座を行いますので、
ご相談ください。



《 問合せ・申し込み先 》

栗山町地域包括支援センター（栗山町役場 ⑥番窓口） 電話 73-2255