



～ 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。
(②プール運動教室は、他の教室と併用して利用できます)



教室名	会場	実施期間 令和6年4月～令和7年3月	曜日	実施時間
① 生きがいづくり教室	総合福祉センターしゃるる	4月 9日～ 3月25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11日～ 3月27日	木	10:00 ～ 11:15
③ すこやか運動教室	総合福祉センターしゃるる	4月 5日～ 6月28日	金	10:00 ～ 11:30
	南部公民館	4月 5日～ 6月28日	金	13:30 ～ 15:00
	カルチャープラザEki	7月 5日～ 9月27日	金	10:00 ～ 11:30
	総合福祉センターしゃるる	10月 4日～12月20日	金	10:00 ～ 11:30
	角田改善センター	10月 4日～12月20日	金	14:10 ～ 15:30
④ あたまイキイキ教室	総合福祉センターしゃるる	7月 5日～ 9月27日	金	13:30 ～ 15:20
		1月10日～ 3月28日	金	10:00 ～ 11:50

< 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 生きがづくり教室 (体力づくり)

【日 に ち】毎週火曜日 4月9日(火)～3月25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(旧セイマート前)	↓	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法人サッ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)

※他の教室と併用して利用できます！

【日 に ち】毎週木曜日 4月11日(木)～3月27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法人サッ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。



《 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

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 5日 (金) ~ 6月28日 (金)	10:00~11:30
南部公民館	4月 5日 (金) ~ 6月28日 (金)	13:30~15:00
カルチャープラザEki	7月 5日 (金) ~ 9月27日 (金)	10:00~11:30
総合福祉センターしゃるる	10月4日 (金) ~ 12月20日 (金)	10:00~11:30
角田改善センター	10月4日 (金) ~ 12月20日 (金)	14:10~15:30

【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 あたまイキイキ教室 (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 5日 (金) ~ 9月27 (金)	Aグループ 13:30 ~ 14:20 Bグループ 14:30 ~ 15:20
	1月10日 (金) ~ 3月28日 (金)	Aグループ 10:00 ~ 10:50 Bグループ 11:00 ~ 11:50

【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。



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、福祉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！
地域包括支援センターまで、お気軽にご相談下さい。



困ったら・・・ひとりで悩まないで

地域包括支援センター にご相談ください！

(場所：栗山町役場1階 ⑥番窓口)

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、
さまざまなご相談に対応し、総合的に支えていくための相談窓口です。

社会福祉士・介護支援専門員（ケアマネジャー）・保健師などの保健福祉の
専門職が、問題解決へのお手伝いをします。

電話相談や、ご自宅に訪問することもできます。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

介護保険を使って、
デイサービス行ってみたい。
ヘルパーに来てもらいたい。



物忘れが気になるけど、
大丈夫だろうか？

一人で家族を介護する
ことがつらい・・・

介護者が高齢者を虐待しているかも？
(介護放棄や暴力、本人に断りなく年金を使うなど)