

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)

ながら運動で口コモ予防
(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です。
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

物忘れが気になるけど、
大丈夫だろうか？

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。

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)



令和7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。
(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7年4月～令和8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 8日～ 3月17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10日～ 3月19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 4日～ 6月27日	金	10:00～11:30
	南部公民館	4月 4日～ 6月27日	金	13:30～15:00
	カルチャープラザEki	7月 4日～ 9月26日	金	10:00～11:30
	総合福祉センターしゃるる	10月 3日～12月19日	金	10:00～11:30
	角田改善センター	10月 3日～12月19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 4日～ 9月26日	金	13:30～14:20 14:30～15:20
		1月 9日～ 3月27日	金	10:00～10:50 11:00～11:50

<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8日(火)～3月17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	J A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10日(木)～3月19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4日(金)～6月27日(金)	10:00～11:30
南部公民館	4月4日(金)～6月27日(金)	13:30～15:00
カルチャープラザ Eki	7月4日(金)～9月26日(金)	10:00～11:30
総合福祉センターしゃるる	10月3日(金)～12月19日(金)	10:00～11:30
角田改善センター	10月3日(金)～12月19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)

※Aグループ又はBグループを選んで申し込みください。

総合福祉センター しゃるる	7月4日(金)～9月26日(金)	Aグループ 13:30～14:20 Bグループ 14:30～15:20
	1月9日(金)～3月27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。



《 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