



～ いつまでも幸せに！健やかに！～

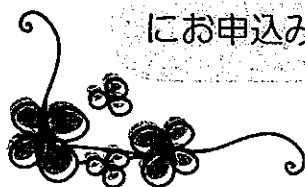
65歳からの健康づくり

『介護予防教室』



いつまでも元気で活動的な毎日を過ごせるよう、体力づくりや認知症予防を目的とした教室を開催しています。

年度の途中から、いつでも始めることができます。参加をご希望の方は、事前にお申込みください。

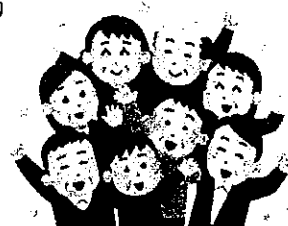


教室名	会場	実施期間 令和8年4月～令和9年3月	曜日	実施時間
①生きがいづくり教室	総合福祉センターしゃるる	4月7日～3月23日	火	10:00～11:30
②プール運動教室	Yuniウォーターランド	4月9日～3月25日	木	10:00～11:15
③すこやか運動教室	カルチャープラザEki	4月10日～6月26日	金	10:00～11:30
	総合福祉センターしゃるる	7月3日～9月25日	金	10:00～11:30
	カルチャープラザEki	10月2日～12月18日	金	10:00～11:30
	総合福祉センターしゃるる	1月8日～3月26日	金	10:00～11:30
	遊歩道の駅つぎたて	4月10日～3月26日	金	13:30～15:00
	角田改善センター	5月20日～12月2日	水	10:00～11:30

< 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生きがいつくり教室（体力づくり）

【日 ち】毎週火曜日 令和8年4月7日（火）～令和9年3月23日（火）

【時 間】10:00～11:30

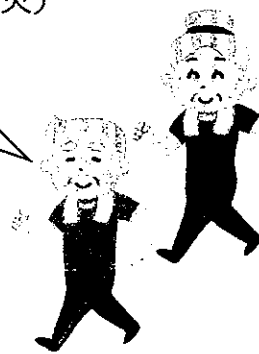
【会 場】総合福祉センターしゃるる（朝日4丁目）

【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・水またはお茶（水分補給のため）

【送迎バス】送迎代は利用料（1回200円）に含まれます。

いろいろな運動を
体験できます！



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	9:50	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法人サンクススポーツクラブ

②プール運動教室（体力づくり）

【日 ち】毎週木曜日 令和8年4月9日（木）～令和9年3月25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・水またはお茶（水分補給のため）

【送迎バス】送迎代は利用料（1回200円）に含まれます。

泳ぎません。
膝・腰への負担が少ない
水中運動です。



時 間	バス停	時 間	バス停
9:10	南部公民館	9:35	栗山駅
↓	栗山中学校前	↓	役場前（なんそら前役場側）
9:20	雨煙別コカコーラハウス	9:40	栗山警察署・しゃるる
9:25	栗山赤十字病院	9:45	ふじ団地（住宅側）
↓	ご縁広場（鳥福側）	9:50	角田改善センター
9:30	桜丘1丁目（大鵬側）	10:00	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法人サンクススポーツクラブ

③すこやか運動教室（体力づくり・認知症予防）

【会場・日にち・時間】

○栗山地区（週1回）

カルチャープラザEki	4月10日（金）～6月26日（金）	10:00～11:30
総合福祉センターしゃるる	7月3日（金）～9月25日（金）	10:00～11:30
カルチャープラザEki	10月2日（金）～12月18日（金）	10:00～11:30
総合福祉センターしゃるる	1月8日（金）～3月26日（金）	10:00～11:30

○継立地区（月2回）

遊歩道の駅つぎたて	4月10日（金）～3月26日（金）	13:30～15:00
-----------	-------------------	-------------

○角田地区（月2回）

角田改善センター	5月20日（水）～12月2日（水）	10:00～11:30
----------	-------------------	-------------

【内 容】4か所の会場で、筋力運動・バランス運動などを行います。
また、運動をしながら頭を使って、脳の活性化を図ります。
※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
水またはお茶（水分補給のため）

【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！
『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。

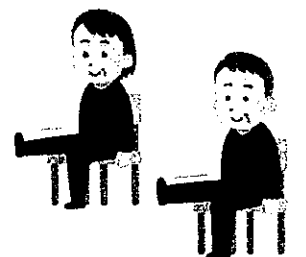


身近な場所で『いきいき百歳体操』してみませんか？

『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

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)

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)

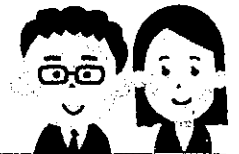
ながら運動でフレイル予防
(運動)

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(ケアマネージャー)・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)