

あんしん相談日のご案内

高齢者のみなさんが、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
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
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。

健康長寿のポイント
～いつまでも元気で若々しく～
(健康)

自分の権利を守ろう！
悪質商法から身を守ろう！
(権利擁護)

体とあたまを使って楽しく！
(レクリエーション)

毎日の食事を大切にしましょう！
(栄養)

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)

他にもいろいろな
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。



問い合わせ先 栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 ⑤番窓口) 電話 73-2255

平成30年度 栗山町一般介護予防事業

～ 元気なうちからはじめましょう ～

65歳からの健康づくり

『介護予防教室』

栗山町では、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、介護予防教室を開催しています。

住み慣れた地域で元気に生活し続けるために、楽しく介護予防に取り組み
ましょう！！

教室名	会場	実施期間 平成30年4月～平成31年3月	曜日	実施時間
① 生きがいづくり教室	しゃるる	4月10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12日～ 3月14日	木	10:00～11:15
③ すこやか運動教室	しゃるる	4月 6日～ 6月29日	金	10:00～12:00
		10月 5日～12月21日	金	
	角田農村環境改善センター	4月 6日～ 6月29日	金	13:00～15:00
	カルチャープラザ Eki	7月 6日～ 9月21日	金	10:00～12:00
④ 脳の健康教室	いきいき交流プラザ	1月11日～ 3月22日	金	10:00～12:00
		6月 7日～11月29日	木	
⑤ あたまイキイキ教室	しゃるる	7月 6日～ 9月21日	金	13:30～15:30
		1月11日～ 3月22日		

<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



問い合わせ先 栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 ⑤番窓口) 電話 73-2255

① 生きがいづくり教室 (運動機能向上)

通年・週1回

日時：毎週火曜日(4月10日(火)～3月19日(火)) 10:00～11:30
※会場の都合により休みとなる週がある場合があります。

場所：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)

送迎時間：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
9:00	雨煙別コカコーラハウス	9:30	栗山駅
9:05	桜山十字街	9:35	桜丘1丁目(廬山側)
9:10	南部公民館	9:40	ご縁広場(黒川造花店側)
9:20	角田農村環境改善センター	9:40	JAそらち南資材(事務所側)
9:25	ふじ団地(団地側)	9:45	栗山警察署(警察署側)
9:30	役場前(セイコーマート前)	9:55	しゃるる

※バス停や時間に変更することがあります

実施主体：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 (運動機能向上)

通年・週1回

日時：毎週木曜日(4月12日(木)～3月14日(木)) 10:00～11:15
※会場の都合により休みとなる週がある場合があります。

場所：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)

送迎時間：送迎代は利用料(1回200円)に含まれます。

<1ルート>

※バス停や時間に変更することがあります

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	9:35	役場前(とくち内科前役場前)
9:25	栗山赤十字病院	9:40	栗山警察署・しゃるる
9:25	ご縁広場(鳥福側)	9:40	ふじ団地(住宅側)
9:30	桜丘1丁目(大鵬側)	9:45	角田農村環境改善センター
		9:55	Yuni ウォーターランド

<2ルート>

時間	バス停	時間	バス停
9:30	滝下会館	9:50	南学田公民館
9:35	円山文化センター	9:50	阿野呂第二公民館
9:40	中央会館	9:55	Yuni ウォーターランド
9:45	南角田公民館		

実施主体：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。



③ すこやか運動教室 (運動機能向上)

3ヶ月・週1回

日時・場所：毎週金曜日(3ヶ月間)

◎ 総合福祉センター しゃるる 4月 6日(金)～ 6月29日(金) 10:00～12:00
10月 5日(金)～12月21日(金) 10:00～12:00
◎ 角田農村環境改善センター 4月 6日(金)～ 6月29日(金) 13:00～15:00
◎ カルチャープラザ Eki 7月 6日(金)～ 9月21日(金) 10:00～12:00
◎ 遊歩道の駅 つぎたて 1月11日(金)～ 3月22日(金) 10:00～12:00

内容：身近な場所で、筋力運動・バランス運動などを行います。

時間	内容
10:00～10:30 ※角田会場 13:00～13:30	健康相談・血圧測定(希望者)
10:30～12:00 ※角田会場 13:30～15:00	簡単ストレッチ・筋力運動など

持ち物：タオル・飲み物(お水・お茶など)・運動靴(Eki・遊歩道の駅)

実施主体：株式会社ファインエイジング

体力に自信がない人も
大丈夫!!



④ 脳の健康教室 (認知症予防)

6ヶ月・週1回

日時：毎週木曜日(6月7日(木)～11月29日(木)) 10:00～11:00

場所：いきいき交流プラザ(中央3丁目)

内容：「読み書き教材」「計算教材」「数字盤」の教材を使って、
脳の活性化を図ります。

実施主体：栗山町社会福祉協議会

学習サポーターさんとの
交流も楽しめます。



⑤ あたまイキイキ教室 (認知症予防)

3ヶ月・週1回

日時：毎週金曜日(3ヶ月間) 13:30～15:30

◎ 7月 6日(金)～ 9月21日(金)

◎ 1月11日(金)～ 3月22日(金)

場所：総合福祉センター しゃるる(朝日4丁目)

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。

時間	内容
13:30～14:00	健康相談・血圧測定(希望者)
14:00～15:30	簡単ストレッチ 脳を活性化させるトレーニング

持ち物：タオル・飲み物(お水・お茶など)

実施主体：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。



申し込み先 栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 ⑤番窓口) 電話 73-2255