



～ 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4年4月～令和5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 5日～ 3月14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 7日～ 3月23日	木	10:00～11:15
③ すこやか運動教室	南部公民館	4月 1日～ 6月24日	金	13:30～15:00
	角田改善センター	7月 1日～ 9月30日	金	13:30～15:00
	カルチャープラザEki	10月 7日～12月23日	金	10:00～11:30
	総合福祉センターしゃるる	1月13日～ 3月24日	金	10:00～11:30
④ あたまイキイキ教室	総合福祉センターしゃるる	4月 1日～ 6月24日	金	10:00～11:50
		10月 7日～12月23日	金	13:30～15:20
	カルチャープラザEki	7月 1日～ 9月30日	金	10:00～11:50
		1月13日～ 3月24日	金	13:30～15:20

開催回数
増えてます！

< 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。
※感染症流行状況により、開催方法を変更する場合があります。



《 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

① 生きがいづくり教室 (体カづくり)

定員：25名

【日にち】毎週火曜日 4月5日(火)～3月14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-ト前)	↓	栗山警察署(警察署側)
9:30	栗山駅	9:45	しゃるる

いろいろな運動を体験できます!



※バス停や時間に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

② プール運動教室 (体カづくり)

定員：20名

【日にち】毎週木曜日 4月7日(木)～3月23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	雨煙別コココーラハウス	↓	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

泳ぎません。
膝・腰への負担が少ない
水中運動です。



※バス停や時間に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

《 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 (体カづくり)

定員：25名

【会場・日にち・時間】 毎週金曜日 (3ヶ月間)

南部公民館	4月 1日 (金) ~ 6月24日 (金)	13:30~15:00
角田改善センター	7月 1日 (金) ~ 9月30日 (金)	13:30~15:00
カルチャープラザ Eki	10月7日 (金) ~ 12月23日 (金)	10:00~11:30
総合福祉センターしゃるる	1月13日 (金) ~ 3月24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 (10:00~10:15/13:30~13:45) 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	4月 1日 (金) ~ 6月24日 (金)	Aグループ 10:00 ~ 10:50 Bグループ 11:00 ~ 11:50
	10月 7日 (金) ~ 12月23日 (金)	Aグループ 13:30 ~ 14:20 Bグループ 14:30 ~ 15:20
カルチャープラザ Eki	7月 1日 (金) ~ 9月30日 (金)	Aグループ 10:00 ~ 10:50 Bグループ 11:00 ~ 11:50
	1月13日 (金) ~ 3月24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』をしてみませんか?

『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。



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)

ながら運動で筋力を保とう！
(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