

介護予防力レンダー



2026.4.14改訂版

申込み
問合せ秦野市役所 高齢介護課 地域包括ケア担当
☎ 82-5617・FAX 84-0137

対象

65歳以上
一部65歳未満も参加可

シニア元気度測定会 ～フレイルチェック&講座～

フレイルとは「健康」と「要介護」の間の弱っている状態のことです。ご自分の今の状態をチェックしてみませんか。1日目はフレイル測定を行い、2日目はフレイル予防のポイントを専門職と一緒に学びます。

会 場	日 時	時 間
クアーズテック秦野	7/17 金・27月	13:30～ 15:30
渋沢公民館	9/10 木・17月	
メタックス体育館	11/12 木・19月	
大根公民館	令和9年 1/19 火・26月	

教えて先生！ 認知症予防

丹沢病院の認知症専門医とデイケアスタッフから、認知症の正しい知識や予防、認知症を取り巻く環境への対応方法などを学ぶ講座です。

会 場	日 時	時 間
東公民館	7/15	14:00～ 15:30
渋沢公民館	9/16	
鶴巻公民館	11/11	
本町公民館	12/9	
南が丘公民館	令和9年 3/17	

脳の健康教室

週に1回の教室と毎日できる簡単な「読み書き、計算」で脳を活性化させましょう。仲間と一緒に「会話と学習」を楽しむ講座です。

会 場	日 程 ・ 内 容
渋沢公民館	まずはお試し！気軽に楽しく脳の健康づくりの体験会 9/9 水 10:00～11:30
	教 室 10/7～令和9年 2/24 の5か月間 毎週水曜日の午前中、1回45分の教室です。 教材費 1,100円（税込）/月

介護者セミナー（65歳未満も参加可）

認知症の方との接し方や介護に役立つ情報を学ぶ講座です。

会 場	日 程 ・ 内 容
本町公民館	11/27 金 13:30～15:00 高齢者施設の種類と選び方
	12/6 日 10:00～12:00 認知症介護家族のつどい 13:00～15:00 講演会「忘れても心は生きている」 ～家族が語る、打ち明けることで広がった支援～

認知症について知る講座（65歳未満も参加可）

認知症は誰にでも起こりうる症状です。自分や大切な人のために、認知症や認知症の方への理解を深め、新しい認知症観を学ぶ入門的な講座です。

会 場	日 時	時 間
曲松児童センター	5/29 金	13:30～15:30
声かけ訓練（ステップアップ講座）も併せて開催します		
鶴巻公民館	6/23 火	14:00～15:30
本町公民館	10/22 木	10:00～11:30
クアーズテック秦野	11/26 木	14:00～15:30
西公民館	12/16 水	10:00～11:30
広畑ふれあいプラザ	令和9年 1/14 木	13:30～15:00
南が丘公民館	令和9年 2/19 金	13:30～15:00

「ステップアップ講座」もあります

認知症サポーターを対象に、認知症の方やご家族への支援についてより実践的な内容を学ぶ講座です。詳細はお問合せください。

仲間と一緒に楽しく活動しましょう

「通いの場」とは

地域の住民同士が気軽に集まり、体を動かしたり、お茶を楽しんだり、趣味活動を行ったりする場所です。通いの場を地域別、カテゴリー別で探すことができる秦野市医療・介護・地域資源検索サイト「なでしこLink」をご活用ください！

なでしこLink QRコード



地域で活動している団体に無料で講師を派遣します

詳細は高齢介護課までお問合せください

はだのさわやか体操でフレイル予防

下の4つの体操を組み合わせたトータル30分の内容です。筋力、柔軟性、バランス感覚の向上を目指しましょう！

- かながわ健口体操（神奈川県）
- ストレッチ体操（リハビリテーション専門職考案）
- 筋力アップ体操（リハビリテーション専門職考案）
- はだのさわやか体操ゆっくりバージョン（東海大学体育学部考案）

出張指導実施条件

- ・5人以上の団体
- ・DVDが見られる環境
- ・原則週1回実施（3か月間）

対象となるグループには
さわやか体操のDVDを
プレゼントします

出 前 講 座

ご友人・サークルなどの集まりに講師がお伺いして、様々な講座を実施します。いつもの集まりに楽しみをプラスしてみませんか。

<講座内容>

- （フレイル）簡単チェックで自分の状態を知ろう
 - （コグニサイズ）頭と体を使って楽しく認知症予防
 - （口腔）知って得する健口生活
 - （栄養）合言葉は「さあにぎやかにいただく」
 - （回想法）思い出語りで脳の活性化
- 他、ポールウォーキング、笑いヨガ、ダンベル体操、介護保険制度など

対 象：市内在住65歳以上の高齢者を含む5人以上の団体
会 場：申込者で手配をお願いします。（駐車場を含む）
申込み：日程調整のため、1か月前までにお申込みください

認知症について知る講座（出前講座）

認知症や認知症の方への理解を深め、新しい認知症観を学ぶ入門的な講座です。ご近所、ご友人、サークルなどの集まりで、認知症になっても自分らしく暮らせる“まち”を考えてみませんか。

対 象：秦野市に活動場所のある集まりで概ね5人以上の団体
会 場：申込者で手配をお願いします。（駐車場を含む）
申込み：日程調整のため、1か月前までにお申込みください

地域のつどいに参加する

【申込み・問合せ】高齢介護課 ☎82-5617

申込み不要
参加費無料

うぐいす体操会

仲間と楽しく作り上げていく体操会です。月に2回、さわやか体操ゆっくりバージョンやストレッチ、筋トレ、お口の体操など行います。（鶴巻公民館と平沢児童館は室内靴をご用意ください）



令和9年														
会 場	日 程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時 間
東公民館	火曜日	14・28	12・26	9・23	14・28	25	8・29	13・27	10・24	8・22	12・26	9	9・23	10:00～ 11:00
鶴巻公民館	木曜日	9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	25	11・25	
平沢児童館	金曜日	10・24	8・22	5・19	3・17	休	11・25	9・23	6・20	4・18	8・22	12・26	12	

申込み不要
参加費無料

いきいきライフ
交流会

月に1回、仲間とおしゃべりをしながら、ボランティアを中心に脳トレや軽い体操、レクリエーションなどを行います。「生きがいがづくり」「仲間づくり」の輪を広げてみませんか。（飲み物をご用意ください）

令和9年

会 場	日 程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時 間
本町公民館	金曜日	休	8	12	13 (月)	休	11	9	13	10 (木)	8	12	12	13:30～ 15:00

申込み不要
参加費無料

広畑エンジョイ
カレッジ

広畑ふれあいプラザでは、曜日により筋力維持や認知症予防につながる様々なフレイル予防の講座を、第1・2・4週の月・水・木・金曜日に開催しています。お気軽ご参加ください。

広畑エンジョイカレッジの問合せ 広畑ふれあいプラザ ☎77-6061

会 場	内 容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時 間	
広畑ふれあい プラザ	コグニサイズ	月	6・13・27	11・25	1・8・22	6・13・27	3・10・24	7・14・28	13:30～ 14:30
	わいわいボッチャ	水	1・8・22	13・27	3・10・24	1・8・22	5・26	2・9	
	さわやか体操	木	2・9・23	7・14・28	4・11・25	2・9・23	6・27	3・10・24	
	脳トレ	金	3・10・24	1・8・22	5・12・26	3・10・24	7・28	4・11・25	
	内 容		10月	11月	12月	令和9年 1月	令和9年 2月	令和9年 3月	
	コグニサイズ	月	5・26	2・9	7・14	4・25	1・8・22	1・8	
	わいわいボッチャ	水	7・14・28	4・11・25	2・9	6・13・27	3・10・24	3・10・24	
	さわやか体操	木	1・8・22	5・12・26	3・10	7・14・28	4・25	4・11・25	
	脳トレ	金	2・9・23	6・27	4・11	8・22	5・12・26	5・12・26	

ミニデイサービス

介護予防や生きがいがづくりを目的として、住民ボランティアが運営するデイサービスです。体操や講話、世代間交流、食事会などの活動を行っています。
対象者は、市内在住でご自分で通うことができる方です。

会 場	住 所	日 程	時 間・費 用
おおね荘（大根公民館内）	南矢名3-16-22	毎週水曜日（第5週休み）	時間 9:30～15:00 食費 400～500円/日
あずま荘	寺山466-2	第1・3水曜日	
かわじ荘	八沢626-1	第2・4水曜日	時間・費用は会場により異なります。詳しくはお問合せ下さい。
くずは荘	羽根534	第2または4火曜日	
ほりかわ荘	堀川579-1	第1・3木曜日	
末広ふれあいセンター	末広町6-53	第2金曜日・第4月曜日	

いきがい型デイサービス

広畑ふれあいプラザでは、月・水・木・金曜日に、住民ボランティアが運営するデイサービスを開催しています。週に1回、レクリエーションや軽い体操、仲間との昼食で楽しい時間をすごしませんか。詳しくは高齢介護課までお問合せ下さい。
（対象者は市内在住で要介護認定を受けていない方です）

地域高齢者支援センター主催の教室

【申込み・問合せ】各地域高齢者支援センター

お住まいの地区以外の教室にも参加できます。講座の内容、費用、その他詳細は各地域高齢者支援センターまでお問合せください。 は令和9年です

本町地域高齢者支援センター ☎75-8907			
入船 自治会館	L e t ' s ちよいトレ + α 楽しもう！	偶数月第2火曜日（8月を除く） 4/14、6/9、10/13、12/8、 令和9年 2/9	13:30～ 14:30
末広 ふれあい センター	さわやか体操フォローアップ の講師派遣あり	奇数月第2火曜日 5/12、7/14、9/8、11/10、 令和9年 1/12、3/9	10:00～ 11:00
プライム ガーデン 式番館 1Fフロア	みんなでさわやか体操 をしよう ・有料老人ホームの1F フロアを活用 ・地域の皆様どなたでも 参加可能！ ・第4水曜日は、プラス工 作・ゲーム介護予防教室等 を行います	各月第2水曜日（8月を除く） 4/8、5/13、6/10、7/8、 9/9、10/14、11/11、12/9、 令和9年 1/13、2/10、3/10	13:30～ 14:00
		各月第4水曜日（8月を除く） 4/22、5/27、6/24、7/22、 9/23、10/28、11/25、 12/23、 令和9年 1/27、2/24、3/24	13:30～ 14:30

南地域高齢者支援センター ☎84-2250			
南公民館	音楽療法	5/20 11/18	水 13:30～ 15:00

西地域高齢者支援センター ☎73-5751				
西公民館	ボッチャで楽しく交流会	5/22	金	10:00～ 11:30
	災害時にも慌てない！サッと動ける身体作り	3/18	木	
堀川 公民館	災害時にも慌てない！サッと動ける身体作り	7/24	金	10:00～ 12:30
	食を通じたフレイル予防	10/27 12/22	火	

鶴巻地域高齢者支援センター ☎79-9040			
ほっと ワーク つるまき	老い支度～みんなで学ぼう終活～	4/24	金 13:30～ 15:00
	上手な受診と予防接種の受け方	6/26	
	くらしにアロマを！リラックス	10/23	
	音楽の力 音楽療法で脳活性化	11/27	
	小物づくりを楽しみながら介護予防	12/25	
	リハビリ専門職に学ぶ身体の動かし方のポイント	2/26	

東・北地域高齢者支援センター ☎81-0990						
はだの 松寿苑	①健康チェック・健康相談 ②健康体操・ストレッチ イスに座って無理なく身体 を動かし認知症予防！	4/9	5/14	6/11	木	10:00～ 11:00
		7/9	9/10	10/8		
		11/12	12/10	1/14		
		2/18	3/11			
プライム ガーデン 秦野	プライムサロン さわやか体操、他	4/14	5/12	6/9	火	14:00～ 14:45
		7/14	9/8	10/13		
		11/10	12/8	1/12		
		2/9	3/9			