

令和7年度
シニアライフを
楽しむ

介護予防カレンダー

【申込み・問合せ】

秦野市役所 高齢介護課 地域包括ケア担当
☎ 82-7394・FAX 84-0137

対象
65歳以上
(一部65歳未満も参加可)



フレイルを知る・予防する



【申込み・問合せ】 高齢介護課 ☎82-7394

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。この時期に適切に対処することで、こころや身体を健康を取り戻すことができます。いつまでも元気に過ごすために、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
保健福祉センター	7/16 水・24 木	13:30～ 15:30
東公民館	9/ 3 水・10 水	
保健福祉センター	11/11 火・17 月	
広畑ふれあいプラザ	令和8年 1/20 火・27 火	

姿勢改善で痛み予防教室

ストレッチや簡単な筋力エクササイズで身体を正しい姿勢やバランスにしましょう。腰痛や膝痛の予防・改善にもなります。

会場	日時	時間
南が丘公民館	7/ 9・16	10:00～ 11:30
広畑ふれあいプラザ	8/19・26	
西公民館	9/12・19	
北公民館	10/23・30	
サンライフ鶴巻	11/18・25	
ほうらい会館	12/ 5・12	
堀川公民館	令和8年 2/ 3・10	

認知症を知る・予防する



【申込み・問合せ】 高齢介護課 ☎82-7394

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
本町公民館	7/ 9	14:00～ 15:30
大根公民館	10/ 8	
上公民館	11/12	
北公民館	12/10	
曲松児童センター	令和8年 3/11	

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
鶴巻公民館	体験会 9/10 10:00～11:30 教室 10/1～令和8年2/25 の5か月間

毎週水曜日の午前、1回30分の教室です。
教材費 1,100円(税込)/月

介護者セミナー

認知症の方との接し方や介護に役立つ情報を各専門家から学ぶ講座です。65歳未満の参加も可。

会場	日時・時間	内容
本町公民館	11/28 金 13:30～15:00	高齢者施設の種類と選び方
	12/ 7 日 13:00～15:00	講演会「認知症の理解」 *10:00～12:00で認知症家族交流会を行います

認知症について学ぶ講座 (認知症サポーター養成講座)

認知症は誰にでも起こりうる症状です。自分のために、誰かのために、認知症のことや認知症の方の理解を深める入門的な講座です。

5人以上の集まりに講師が伺うこともできます。詳しくは高齢介護課までお問合せください。

会場	日時	時間
曲松児童センター	5/23 金	14:00～15:30
鶴巻公民館	6/26 木	14:30～16:00
本町公民館	10/22 水	10:00～11:30
保健福祉センター	11/27 木	14:00～15:30
堀川公民館	12/12 金	13:30～15:00
地域交流センター ぶらっと	令和8年 1/28 水	10:00～11:30
南が丘公民館	2/13 金	13:30～15:00

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

本町地域高齢者支援センター ☎75-8907						
ほうらい 会館	健康 講座	転ばぬ先の杖！ 転倒予防のコツを知る	6/24			
		香りでリラックス♪アロマで質のよい睡眠	10/28			
		楽しく過ごす毎日へ 認知症予防	2/24			
末広 ふれあい センター	Let's ちょいトレ &健康ミニ講座	4/ 8	5/13	6/10	火	10:00～ 11:00
		7/ 8	8/12	9/ 9		
		10/14	11/11	12/ 9		
		1/13	2/10	3/10		
		さわやか体操フォローアップ の講師派遣あり				

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	金	老後に備えてみんなで勉強！	4/25	13:30～ 15:00
		小物づくりを楽しみながら介護予防	5/23	
		音楽の力 音楽療法で脳活性化	6/27	
		楽しい！ばびぶ脳トレ	9/26	
		今さら聞けないお葬式について	10/24	
		お口の健康はすべての健康 専門職による勉強会	11/28	
		花粉症予防！くらしにアロマを！リラックス	1/23	
		リハビリ専門職に学ぶ身体の動かし方のポイント	3/27	

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8年です

南地域高齢者支援センター ☎84-2250				
南公民館	音楽療法	9/24	水	13:30～ 15:00
		2/18		

西地域高齢者支援センター ☎73-5751				
堀川 公民館	喜楽会 (きらくかい)	4/11	金	14:00～ 15:15
西公民館	喜楽会 (きらくかい)	10/10	木	
		7/17		
		11/13		

東・北地域高齢者支援センター ☎81-0990						
戸川 児童館	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！	4/10	5/ 8	6/12	木	10:00～ 11:00
		7/10	9/11	10/ 9		
		11/13	12/11	1/ 8		
		2/12	3/12			



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8年



申込み不要
参加費無料

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	8・2・2	13・2・7	10・2・4	8・2・2	12・2・6	9・3・0	14・2・8	11・2・5	9・2・3	13・2・7	10・2・4	10・2・4	10:00~ 11:00
鶴巻公民館	木曜日	10・2・4	8・2・2	12・2・6	休	14・2・8	11・2・5	9・2・3	13・2・7	11・2・5	8・2・2	12・2・6	12・2・6	
平沢児童館	金曜日	11・2・5	9・2・3	13・2・7	4・1・8	休	12・2・6	10・2・4	7・2・1	5・1・9	9・2・3	13・2・7	13	

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。「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げてみませんか。(室内靴と飲み物をご用意ください)

令和8年

申込み不要
参加費無料

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
保健福祉センター	金曜日	休	9	13	11	休	12	10	14	10 (水)	9	13	13	13:30~ 15:00

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。お気軽にご参加ください。

申込み不要
参加費無料

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	7・14・28	12・26	2・9・23	7・14・28	4・25	13:30~ 14:30	
	ポッチャで遊ぼう	水	2・9・23	7・14・28	4・11・25	2・9・23	6・27		
	さわやか体操	木	3・10・24	8・22	5・12・26	3・10・24	7・28		
	脳トレ	金	4・11・25	9・23	6・13・27	4・11・25	1・8・22		
	内容		10月	11月	12月	令和8年1月	令和8年2月		令和8年3月
	コグニサイズ	月	6・27	10	1・8	5・26	2・9		2・9・23
	ポッチャで遊ぼう	水	1・8・22	5・12・26	3・10	7・14・28	4・25		4・11・25
	さわやか体操	木	2・9・23	6・13・27	4・11	8・22	5・12・26		5・12・26
	脳トレ	金	3・10・24	14・28	5・12	9・23	6・13・27		6・13・27

ミニデイサービス

介護予防や生きがい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。ボランティアスタッフも募集中。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)	9:30~ 15:00 会場により異なります	食費 400~500円/日 会場により異なります
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		
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		



ボランティアスタッフ
募集

ミニデイサービス、いきがい型デイサービスではボランティアスタッフを募集しています。

昼食の調理や参加者の話し相手、一緒にレクリエーションや軽い体操など行います。

年齢・性別は不問です。お気軽に高齡介護課までお問合せください。

いきがい型デイサービス

住民ボランティアが運営するデイサービスで、週に1回、さまざまなレクリエーションや軽い体操、仲間との雑談や食事をとったりして、1日を楽しみ過ごします。ボランティアスタッフも募集中。対象者は、市内在住で要介護認定を受けていない方です。



会場	住所	日程	時間	費用
広畑ふれあいプラザ	下大槻174-4	月・水・木・金曜日	10:00~ 15:00	食費400円/日
保健福祉センター	緑町16-3	月・水曜日		食費約600円/日

地域で活動している団体に無料で講師派遣します
詳細は高齡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

4つの体操を組み合わせるとータル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人以上のグループ
- ・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。

- フレイル予防(講義と11項目別チェック)
- 頭と体を使って楽しく認知症予防(コグニサイズ)
- 知って得する健口生活
- 美味しく、楽しく、らくらくご飯
- 思い出語りで脳の活性化(回想法)
- 他、ポールウォーキング、笑いヨガ、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。