

令和  
5年度

# 介護予防カレンダー

対象：65歳以上  
(一部65歳未満も受講可)

申込み・問合せ 秦野市役所 高齢介護課 高齢者支援担当  
電話 82-7394 ・ FAX 84-0137

教室の内容は、今後の状況により変更又は中止する場合があります。市ホームページをご確認いただくか、高齢介護課までお問合せ下さい。



## いきいき運動コース

さわやか体操やストレッチ、軽い筋力トレーニングなど、転ばない身体づくりをします。月に1回、仲間と体を動かしてみませんか。年に4回、高齢介護課職員によるミニ講座を行います。

会場	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間	参加費無料！ 申込み不要！ 【持ち物】室内靴・水分・タオル・敷物（マット、バスタオル可）
東公民館	9	3	11	5	12	7	14	9	9	10	12	平日 13:30~15:00	
南が丘公民館	17	17	19	19	20	21	15	16	17	17	13	土曜日 10:00~11:30	
南公民館	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	15	10:00~11:30	
鶴巻公民館	24	28	26	23	27	25	22	20	24	28	27	13:30~15:00	

## 姿勢改善で痛み予防教室

正しい姿勢やバランスにすることで、腰痛や膝痛を予防・改善できます。ストレッチや簡単な筋力エクササイズでキレイな身体づくりを目指しましょう。

会場	日時	時間	定員	鶴巻公民館、東公民館、渋沢公民館、南が丘公民館は室内靴をご用意ください。
鶴巻公民館	7/5・7/12 (水)	10:00 ~ 11:30	各会場 30名	
本町公民館	8/24・8/31 (木)			
上公民館	9/7・9/14 (木)			
広畑ふれあいプラザ	10/12・10/19 (木)			
東公民館	11/9・11/16 (木)			
渋沢公民館	12/5・12/12 (火)			
南が丘公民館	1/23・1/30 (火)			

## 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びます。

会場	日時	時間	定員	渋沢公民館、保健福祉センターは室内靴をご用意ください。
西公民館	7/12 (水)	14:00 ~ 15:30	各会場 20名	
大根公民館	8/9 (水)			
渋沢公民館	10/11 (水)			
保健福祉センター	12/13 (水)			
本町公民館	2/14 (水)			



## フレイル予防で健康長寿

1日目はフレイルチェック測定を行い、2日目は1日目の測定結果を受け運動・口腔・栄養・社会参加の予防ポイントを専門職と一緒に学びます。

会場	日時	時間	定員	1日目は動きやすい服装でお越しください。
南公民館	6/29・7/6 (木)	13:30	各会場 20名	
大根公民館	10/31・11/7 (火)	15:30		

## 広畑ふれあいプラザ で開催

申込み  
問合せ

広畑ふれあいプラザ  
電話 0463-77-6061



ひろはたぬき

## もっと元気UP倶楽部

フレイル予防のポイントを学び、身体を動かし、仲間とっと元気になりましょう。

日程						
A	4/17	5/15	6/19	7/24	8/21	9/25 (すべて月)
B	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20 (すべて水)
C	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/18 (すべて月)
D	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/13 (すべて水)
会場	時間	定員	内容はすべて同じです(体操、フレイル予防、他)。参加できるのは一人1コースのみとなります。			
広畑ふれあいプラザ 多目的ホール	13:30 ~ 14:30	各回 20名				

## 脳の健康教室

週に1回、5か月間、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。

前期日程 6月5日～10月23日の5か月間  
(受講者説明会 5月22日)  
後期日程 11月6日～3月25日の5か月間  
(受講者説明会 10月30日)

定員  
各30名

会場：保健福祉センター（室内靴をご用意ください）

- 原則毎週月曜日の午後、1回30分の教室です
- 教材費：1,000円(税別)／月
- 申込みと受講者説明会への参加が必要です



## 介護者セミナー


これからの介護に役立つ情報を、地域の介護サービスのそれぞれの専門家から3回にわたってお話いただきます。

会場	日時	内容	時間	定員	3日間のうち1日のみの参加でも可。 65歳未満の受講も可。
本町公民館 多目的ホール	7/14 (金)	「成年後見制度について」と「地域高齢者支援センターについて」	13:30~ 15:00	各回 30名	
	7/21 (金)	「認知症の方へのかかわり方」			
	7/28 (金)	「老人ホームの最新事情」			

# 地域に参加しませんか

申込み・問合せ 秦野市役所 高齢介護課 高齢者支援担当  
電話 82-7394 ・ FAX 84-0137

## ミニデイサービス

会場	住所	日程	時間	費用	対象者	
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)  *ほりかわ荘は 午前のみ	食費自己負担 300~500円  *ほりかわ荘は 食事提供無し	ご自分で通うことが できる方	介護予防や生きがいづくりを目的として、体操や講和、世代間交流、食事会などの活動を行っています。 
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				

## いきがい型デイサービス

会場	住所	日程	時間	費用	対象者	
広畑ふれあいプラザ	下大槻174-4	月・水・木・金	10:00~ 15:00	400円	市内在住65歳以上で、外に出ることが少ない方や、一人暮らしや高齢者世帯の方で要介護認定を受けていない方	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、お友達との雑談や食事をとったりして、1日を楽しく過ごします。
保健福祉センター	緑町16-3	月・水	10:00~ 15:00	約600円		



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

かながわ<sup>けんこう</sup>健口体操(神奈川県)  
ストレッチ体操と筋力アップ体操  
(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)

対象となる  
グループにはDVDを  
プレゼント!

3つを組み合わせて  
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!

#### 出張指導実施条件

- ・5人以上のグループ
- ・原則週1回実施(3か月間)
- ・DVDが見られる環境

### 出前講座

- ・筋トレ×脳トレ コグニサイズで元気ハツラツ!
- ・ポールウォーキングで体力づくり
- ・シニアのためのらくらくごはん
- ・お口の元気は体の元気!
- ・認知症サポーター養成講座
- ・思い出語り(回想法)で脳の活性化
- ・笑いヨガで免疫力UP
- ・知っておきたい制度や知識(介護保険制度など)

など、ほかにもさまざまな講座があります。

対象:市内在住65歳以上の高齢者を含む5人以上の団体  
費用:講師派遣費用は無料、会場はご用意ください  
日程調整のため1か月前までにお申込みください。

## 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。

本町地域高齢者支援センター ☎75-8907						
ほうらい会館	Let's ちよいトレ + 健康ミニ講座			6/27	火	13:30 ~ 15:00
				10/24		
				2/27		
末広ふれあいセンター	Let's ちよいトレ + 健康ミニ講座			4/11	火	10:00 ~ 11:00
				5/9		
				6/13		
				7/11		
				9/12		
			10/10			
			11/14			
			12/12			
			1/9			
			2/13			
			3/12			

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	看護師スタッフによる健康講座~健康管理・薬の使い方			4/28	金	13:30 ~ 15:00
	おひとりさまの暮らしの中での困りごと対処方法			5/26		
	認知症予防・最新情報			6/23		
	音楽の力 音楽療法で脳活性化①			9/22		
	くらしにアロマを!リラックス①			10/27		
	音楽の力 音楽療法で脳活性化②			11/24		
	リハビリ専門職に学ぶ身体の動かし方のポイント			1/26		
	くらしにアロマを!リラックス②			3/22		

南地域高齢者支援センター ☎84-2250						
南公民館	音楽療法			6/14	水	13:30 ~ 15:00
				11/15		
	思い出サロン			1/18	木	

西地域高齢者支援センター ☎73-5751								
西地域 高齢者 支援 センター	喜楽会			4/20	5/18	6/15	木	14:00 ~ 15:00
	脳トレや作品作りなど、月ごとにミニ講座を開催します。			7/20	8/17	9/21		
				10/19	11/16	12/21		
				1/18	2/15	3/21		

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・健康体操 ②健康体操・ストレッチ イスに座って無理なく出来る 介護予防の体操やストレッチを行います。			4/13	5/11	6/8	木	10:00 ~ 11:00
				7/13	9/14	10/12		
				11/9	12/14	1/11		
				2/8	3/14			