令和
６年度

シニアライフを楽しむ
介護予防カレンダー

MEMBER OF
WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities
秦野市は「みんなにやさしいまち」
エイジフレンドリーシティを推進しています。

**申込み
問合せ**

秦野市役所　高齢介護課　高齢者支援担当
☎　８２－７３９４　・FAX　８４－０１３７

対　象
６５歳以上
（一部６５歳未満も受講可）

フレイルを予防する

【申込み・問合せ】　高齢介護課　☎８２－７３９４

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは、健康と要介護状態の間の弱っている状態のことです。フレイルの兆候に早く気づけば、要介護にならないよう予防することができます。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
広畑ふれあいプラザ	7/１７ 水 ・ ２３ 火	９：３０～１１：３０
保健福祉センター	１１/　７ 木 ・ １１ 月	１３：３０～１５：３０
西公民館	令和７年 １/１６ 木 ・ ２３ 木	

姿勢改善で痛み予防教室

身体を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
渋沢公民館	7/１８・２５	木	１０：００～１１：３０
大根公民館	8/２０・２７	火	
中野健康センター	9/２０・２７	金	
鶴巻公民館	１０/１６・２３	水	
北公民館	１１/１９・２６	火	
保健福祉センター	１２/１０・１７	火	
西公民館	令和７年 ２/　６・１３	木	

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

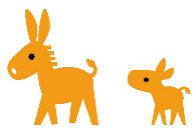
丹沢病院の認知症専門医とデイケアスタッフから、認知症の正しい知識や予防、認知症を取り巻く環境への対応方法などを学ぶ講座です。

会　場	日　時		時　間
南が丘公民館	7/１０	水	１４：００～１５：３０
東公民館	9/１１		
堀川公民館	１１/１３		
本町公民館	令和７年 １/１５		
鶴巻公民館	令和７年 ３/１２		

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、誰かのために学びたい方を対象に、認知症のことや対応の方法などを学ぶ入門的な講座です。

５人以上の集まりに講師が伺う出前講座でも実施します。
詳しくは高齢介護課までお問合せください。



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
保健福祉センター 室内靴をご用意ください	前期　６月３日～１０月１５日の５か月間 （受講者説明会　５月２０日） 後期　１１月５日～令和7年３月２４日の５か月間 （受講者説明会　１０月２１日）

- 申込みと受講者説明会への参加が必要です。
- 原則毎週月曜日の午後、１回３０分の教室です。
- 教材費：１，１００円（税込）／月　● 受講は１回のみです。

介護者セミナー

認知症の方との接し方や成年後見制度、老人ホームの選び方など介護に役立つ情報を介護サービスの専門家から学ぶ講座です。

会　場	日　時	時　間	
保健福祉センター	１２/２ 月	１３：３０～１５：００	１日のみの参加、６５歳の未満の受講も可
	１２/６ 金		

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わせください。

□ は令和７年です

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	からだとアタマを使って認知症予防		6/２５	火	１３：３０～１５：００
		くらしにアロマを！リラックス		１０/２２		
		楽しく学ぶ　お口の健康		2/２５		
末広ふれあいセンター	Ｌｅｔ’ｓ ちょいトレ ＋ 健康ミニ講座	4/９	5/１４	6/１１	火	１０：００～１１：００
		7/９	9/１０	１０/８		
		１１/１２	１２/１０	1/１４		
		2/１８	3/１１			

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	高齢期を生きていく　私たちの健康講座	4/２６	金	１３：３０～１５：００
	守ろうあなたとそのご家族を！消費者被害予防法	5/２４		
	健康寿命を延ばそう！バランスのとれた食事	6/２８		
	リハビリ専門職に学ぶ身体の動かし方のポイント	9/２７		
	高齢者のための防災講座	１０/２５		
	音楽の力　音楽療法で脳活性化	１１/２２		
	認知症予防！楽しい！ぱぴぷ脳トレ	1/２４		
	くらしにアロマを！リラックス	3/２８		

南地域高齢者支援センター　☎８４－２２５０

南公民館	音楽療法	6/１２	水	１３：３０～１５：００
		１１/２０		
	思い出サロン	1/２３	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(きらくかい) 脳トレや作品作りなど、月ごとにミニ講座を開催します	5/１６	木	１４：００～１５：００
		7/１８		
		１１/２１		
		2/２０		

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！	4/１１	5/９	6/１３	木	１０：００～１１：００
		7/１１	9/１２	１０/１０		
		１１/１４	１２/１２	1/９		
		2/１３	3/１３			

地域で集う

【申込み・問合せ】　高齢介護課　☎８２－７３９４

うぐいす体操会

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。ご自宅の近くで身体をほぐしに来ませんか。平沢児童館は土足禁止、滑りやすいので室内靴をご用意ください。

実施にあたり簡単なお手伝いをしてくださる方を募集中

申込み不要
参加費無料

令和７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	毎回火曜日	９・２３	１４・２１	１１・２５	９・２３	１３・２７	１０・２４	８・２２	１２・２６	１０・２４	１４・２８	２５	１１・２５	１０：００～１１：００
鶴巻公民館	毎回木曜日	１１・２５	９・２３	１３・２７	１１・２５	８・２２	１２・２６	１０・２４	１４・２８	１２・２６	９・２３	１３・２７	１３・２７	
平沢児童館	毎回金曜日	１２・２６	１０・２４	１４・２８	５・１９	休	１３・２７	１１・２５	８・２２	６・２０	１０・２４	１４・２８	７・２１	

いきいきライフ交流会

月に１回、集まった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

申込み不要
参加費無料

令和７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
保健福祉センター	毎回金曜日	休	１０	１４	１９	休	１３	１１	８	１３	１０	１４	１４	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	１・　８・２２	１３・２７	３・１０・２４	１・　８・２２	５・２６	２・９	１３：３０～１４：３０
	プラザでひとやすみ	水	３・１０・２４	８・２２	５・１２・２６	３・１０・２４	７・２８	４・１１・２５	
	さわやか体操	木	４・１１・２５	９・２３	６・１３・２７	４・１１・２５	１・８・２２	５・１２・２６	
	脳トレ	金	５・１２・２６	１０・２４	７・１４・２８	５・１２・２６	２・９・２３	６・１３・２７	
	内　容		１０月	１１月	１２月	令和７年 １月	令和７年 ２月	令和７年 ３月	
	コグニサイズ	月	７・２８	１１・２５	２・　９	６・２７	３・１０	３・１０・２４	
	プラザでひとやすみ	水	２・　９・２３	６・１３・２７	４・１１	８・２２	５・１２・２６	５・１２・２６	
	さわやか体操	木	３・１０・２４	７・１４・２８	５・１２	９・２３	６・１３・２７	６・１３・２７	
	脳トレ	金	４・１１・２５	１・２２	６・１３	１０・２４	７・１４・２８	７・１４・２８	

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、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。

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・末広ふれあいセンターは午前のみ	食費自己負担 ４００～５００円 ＊ほりかわ荘は食事提供なし ＊末広ふれあいセンターは食事提供なし、コーヒー代２００円	ご自分で通うことができる方
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

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・性別不問。お気軽にお問合せください。

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日を楽しく過ごします。ボランティアスタッフも募集中。

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 曜日	１０：００～１５：００	４００円	市内在住６５歳以上で要介護認定を受けていない方
保健福祉センター	緑町１６－３	月 ・ 水 曜日		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

４つの体操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！

- かながわ健口（けんこう）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

出前講座

ご友人・サークルなど**５人以上の集まり**に講師がお伺いして、さまざまな講座を実施します。

- さわやか体操で元気はつらつ
- からだを鍛えて健康に！（筋トレ・ストレッチ）
- 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

お気軽にお問合せください

講師派遣費用は無料、会場はあらかじめご用意ください。
日程調整のため１か月前までにお申込みください。