

令和  
4年度

# 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 高齢者支援担当  
電話 82-7394 FAX 84-0137

今後の新型コロナウイルスの状況により、教室の内容を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。



## 身体を動かす

### いきいき運動コース

	東公民館	南が丘公民館	南公民館	鶴巻公民館
曜日	火・土曜日	水・土曜日	金曜日	水曜日
時間	平日13:30~15:00 土曜日10:00~11:30		10:00~11:30	13:30~15:00
5月	10	18	20	25
6月	11	18	17	22
7月	12	20	15	27
8月	13	20	19	24
9月	13	21	16	28
10月	8	22	21	26
11月	8	16	18	30
12月	10	17	16	21
1月	10	18	20	25
2月	4	18	17	22
3月	14	15	17	22

### 姿勢改善で痛み予防教室

	日時	時間	定員
広畑ふれあいプラザ	7/7・7/14 (木)	10:00~11:30	各会場 30名
西公民館	8/18・8/25 (木)		
北公民館	9/6・9/13 (火)		
サンライフ鶴巻	10/5・10/12 (水)		
ほうらい会館	11/15・11/22 (火)		
渋沢公民館	12/8・12/15 (木)		
南が丘公民館	1/26・2/2 (木)		

対象：65歳以上

(一部65歳未満も受講可)

コロナが収まるまでのお願い

おうちで検温  
お教室では距離をとって！  
マスクの着用  
換気をしよう



参加費無料！  
申込み不要！  
直接会場までお越しください

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。

【持ち物】  
室内靴・水分・タオル  
敷物（マット、バスタオル可）

□の月は、高齢介護課職員によるミニ講座を行います。

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。

\*広畑ふれあいプラザ、サンライフ鶴巻、渋沢公民館、南が丘公民館は室内靴をご用意ください。



無料で講師派遣！

地域の集まりに講師が出向いて講座を行います！

### 出前講座

#### はだのさわやか体操で介護予防

かながわ健口体操（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  
（東海大学教授考案）

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！

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

対象となるグループにはDVDをプレゼント！

- ・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
- ・「栄養がとれる」超シンプル調理
- ・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。  
詳しくは高齢介護課までお問合せください。



## フレイル予防

最近よく聞く「フレイル」って何だろう??

年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態を「フレイル」といいます。  
つまり、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

### フレイル予防で健康長寿

	日時	時間	定員
本町公民館	7/29・8/5 (金)	13:30~15:30	各会場 20名
堀川公民館	2/21・2/28 (火)		

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。

イオンでフレイル予防！

無料  
隔月（6月・8月・10月・12月・2月）で、イオン秦野店と東京大学の協働によるミニイベントを開催予定です。  
お買物や散歩のついでに、お気軽にご参加ください。  
詳しくは高齢介護課までお問合せください。



### トイレのお悩みすっきり講座

定員  
各会場30名

	日時	時間	内容
サンライフ鶴巻	7/21 (木)	13:30~15:30	男性向け
本町公民館	9/8 (木)		女性向け
曲松児童センター	10/7 (金)		女性向け

排尿の問題は40歳代から生じてくるといわれており、後期高齢者になると排尿障害を抱える人は一気に増えてきます。男性と女性の排泄機能の仕組みに分けて排泄ケアのスペシャリストに話を聞きます。

内容は「男性向け」「女性向け」とありますが、どちらの日程にも参加は可能です。（女性向けは同じ内容です。）

\*サンライフ鶴巻は室内靴をご用意ください。



## 認知症について学ぶ

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

### 教えて先生！ MCIと認知症予防

	日時	時間	定員
南が丘公民館	7/7 (木)	14:00~ 15:30	各会場 20名
本町公民館	9/1 (木)		
堀川公民館	10/6 (木)		
保健福祉センター	12/1 (木)		
鶴巻公民館	3/2 (木)		

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。

\*65歳未満の受講も可  
\*鶴巻公民館は室内靴をご用意ください。

### コグニサイズでGo!

	日時	時間	定員
サンライフ鶴巻	7/1 (金)	9:30~ 11:30	各会場 20名
渋沢公民館	8/9 (火)		
南公民館	11/10 (木)		
北公民館	1/12 (木)		

コグニサイズは「運動をしながら脳を刺激する」ことで、認知機能の維持・向上を目指します。  
みんなで楽しくコグニサイズに取り組みましょう。

\*サンライフ鶴巻と渋沢公民館は室内靴をご用意ください。

### 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6日～10月24日の5か月間  
(受講者説明会 5月30日)

後期日程 11月7日～3月27日の5か月間  
(受講者説明会 10月31日)

会場：保健福祉センター（室内靴をご用意ください）

定員 各30名



- 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

### いきいきライフ交流会

毎月第2金曜日の午後（8月は除く）、ボランティアを中心に脳トレや体操、音読などを行います。最近人との交流が少なくなってきたなど感じている人、出かける場所を探している人など、事前にお申込みのうえ、ご参加ください。

会場：保健福祉センター（室内靴をご用意ください）

時間：13:30～15:00

和気あいあいとおしゃべりを  
楽しむ  
交流会です



\*2日間のうち1日だけの参加も可・

\*65歳未満の受講も可

### 介護者セミナー

日	内容	会場	時間	定員
6/9 (木)	介護保険の上手な使い方 介護保険の申請方法や認定手順、介護保険で利用できるサービスなど	本町公民館 多目的ホール	13:30~ 15:00	各回 30名
6/23 (木)	老人ホームの選び方 公的・私的施設の選び方のポイントについて			



## 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



- おす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い合わせください。

本町地域高齢者支援センター ☎75-8907										
ほうらい 会館	健康チェックで健康長寿	6/28	火	13:30 ~ 15:00	未広 ふれあい センター	Let's ちよいとし + 健康ミニ講座	6/14	7/12	火	10:00 ~ 11:00
	体を動かして脳の活性化	10/25					9/13	10/11		
	脳トレで元気はつらつ!	2/28					11/8	12/13		
本町 公民館	災害時への備えについて	7/13	水	13:30 ~ 15:00			1/10	2/14		
	口腔機能・栄養改善講座	12/14					3/14			
	脳トレで元気はつらつ!	3/8								

南地域高齢者支援センター ☎84-2250									
南公民館	思い出サロン	5/19	木	13:30 ~ 15:00	南が丘 公民館	認知症の理解と支援 ・介護の知恵	11/10	木	14:00 ~ 15:30
		9/15							
		1/19							
南公民館	音楽療法	11/16	水						
	認知症の理解と支援 ・介護の知恵	8/4	木	14:00 ~ 15:30					



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~	4/22	金	13:30 ~ 15:00					
	消費者被害・防犯対策 ~こんなところに気をつけよう~	5/27							
	管理栄養士による食事講座 ~高齢期の食事~	6/24							
	音楽の力 音楽療法で脳活性化①	9/23							
	くらしにアロマを! リラックス①	10/28							
	音楽の力 音楽療法で脳活性化②	11/25							
	リハビリ専門職に学ぶ身体の動かし方のポイント	1/27							
	くらしにアロマを! リラックス②	3/24							



東・北地域高齢者支援センター ☎81-0990									
戸川 児童館	健康チェック 健康体操	4/14	5/12	木	10:00 ~ 11:00				
		6/9	7/14						
		9/8	10/13						
		11/10	12/8						
		1/12	2/9						
		3/9							

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 脳トレや作品作り など、月ごとに ミニ講座を 開催します。	5/26	6/23	木	14:00 ~ 15:00				
		7/28	8/25						
		9/22	10/27						
		11/24	12/22						
		1/26	3/23						

