

介護予防だより

令和7年度老人福祉センター講座

内 下表のとおり

対 市内在住で、60歳以上の人

¥ 無料 **持** 不要

申 問 3月2日(日)～11日(火)の午前9時～午後5時に次のとおり

老人福祉センター(☎55-1804 祝日を除く月曜休館)へ。

・年間コース:直接センターへ。(1人につき①②で各1講座まで)

・毎月コース:直接または電話でセンターへ。



※定員を超える場合は抽選(初回の人を優先)

※年間コースの抽選結果は3月18日(火)から老人福祉センターに掲示します。(電話でも問合せできます。)

※毎月コースは落選の場合のみ3月19日(水)から電話連絡します。定員に空きがある場合は19日(水)午前9時から先着順で受け付けます。

	講座名	開催日		内容	講師名	定員
年間コース①	スマホ講座 (Android版)	4月1日～6月の第1、3火曜日 午前10時～11時30分(全6回)		スマートフォンをお持ちで、使い方が分からない人向けです。	棚野節子氏	10人
	叙情歌	4月16日～令和8年3月の第3水曜日 午前10時～11時30分(全12回)		懐かしい唱歌、叙情歌、昭和歌謡を歌いましょう。	竹内久美子氏	20人
	やさしい色鉛筆	4月10日～令和8年3月の第2木曜日 午前10時～11時30分(全12回)		毎回テーマを決め、色鉛筆を使って自由に絵を描きます。	栢田奈津井氏	10人
年間コース②	太極拳	4月22日～令和8年3月の第4火曜日 午前10時～11時30分(全12回)		深い呼吸を意識しながらゆっくり体を動かしていきます。	白井伊久美氏	30人
	ロコモ予防体操 ※1人1日程	4月9日～ 令和8年3月の第2水曜日	午前10時～ 11時30分 (いずれも 全12回)	将来介護を必要としない体力づくりをしましょう。	増谷博史氏	各回 30人
		4月27日～ 令和8年3月の第4日曜日				
	転倒予防	4月15日～令和8年3月の第3火曜日 午後1時30分～2時30分(全12回)		下肢の筋力をつけ、転ばない体をつくれます。	金沢とも子氏	25人



	講座名	開催日	内容	講師名	定員
毎月コース	椅子ヨガ	4月2日～令和8年3月の第1水曜日 午前10時～11時(月1回)	椅子に座ってできる 簡単なヨガです。	西山寿美子氏	20人
	有酸素運動と ストレッチで 体力づくり	4月17日～令和8年3月の第3木曜日 午前10時～11時(月1回) ※8月、12月はお休み	ラジオ体操やストレッチを 行います。	大矢満里子氏	30人
	筋力 トレーニング	4月12日～令和8年3月の第2土曜日 午後1時30分～3時(月1回)	体のことを熟知した理学療 法士が効果的な筋トレ方法 をお伝えします。	戸倉陽平氏	30人
	コグニダンス	4月23日～令和8年3月の 第4水曜日午後1時30分～2時30分 (月1回)	音楽に合わせた運動とス テップで楽しく脳を活性化 しましょう。	田中弘子氏	20人
	わくわくレク	4月18日～令和8年3月の第3金曜日 午前10時～11時(月1回)	ゲームや頭の体操、小物づ くりなど毎月違った催し をします。	センター職員	15人
	わくわく カラオケ	4月4日～令和8年3月の第1金曜日 午前10時～11時(月1回)	みんなでカラオケを楽し みましょう。誰でも気軽に 参加できます。	センター職員	30人
毎週先着順	まちかど 運動教室	4月4日～令和8年3月の毎週金曜日 午後3時～4時(祝日を除く)	理学療法士、健康づくり リーダーによる体操の教 室です。	理学療法士等	30人
	音楽体操	4月3日～令和8年3月の毎週木曜日 午前10時～11時(祝日を除く)	音楽や映像を使って楽し く体操や脳トレを行います。	センター職員	30人

やるっぴ！シニア元気塾



元気に過ごせる身体づくり、介護予防のために、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

講 座 名	やるっぴ！シニア元気塾
日 時	4月25日、5月9日、23日、6月13日、27日、7月11日、25日(計7回) いずれも金曜日 午前10時～午前11時
場 所	老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内 西町草刈10番地5)
内 容	口腔機能、栄養、運動器機能改善の知識と技術(トレーニング)を学び、将来要介護状態になることを予防します。
対 象 者	市内在住の65歳以上の人
定 員	20人 ※募集定員を超えた場合は、初回参加者優先で抽選を行います。
参 加 費	無料
持 ち 物・服 装	飲み物、マスク
申込み・問合せ	3月3日(月)午前9時～14日(金)午後5時に申込フォームから お申込みいただくか、電話または直接知立市東部地域包括支援 センター(☎82-8855 平日午前9時～午後5時)へ。 申込みフォーム▶



申込みフォーム▶



介護予防だより

新 健やかプログラム参加者を募集します

体力測定と健康に関するアンケートから、タニタと筑波大学のエビデンスに基づき、各参加者に適した運動メニューを作成します。「運動習慣がなく、これから始めたい人」、「現在の運動の状態を定期的に測りたい人」等どなたでもご参加ください。

事業参加の メリット

筑波大学の研究成果を基盤としたエビデンスに基づいた運動プログラムを提供
スマホから健康に関するコラムやヘルシーなレシピの紹介等健康に役立つ情報を発信
毎月の取組・目標の達成状況を実績レポートとして提供

事前評価

- ・体力テスト ・体組成測定
- ・ライフスタイルアンケート ・運動可否判定 実施
- ➡一人一人に合わせた個別プログラム作成のため事前評価を実施します。

プログラムの作成

- ・分析シート ・目標シート 作成
- ➡体力テストやアンケート結果から筋トレや有酸素運動の目標シートをお一人ずつ作成します。

プログラムの実施

目標シートのプログラムをご自宅で実施していただきます。
月に1度、老人福祉センターにて指導者と一緒に筋トレを実施します。

評価

- ・実績レポート(月1回)
- ・体力テスト&運動プログラムの見直し(3か月後)
- 3か月後に再度体力テストを実施し、分析シートの出力や運動プログラムの見直しを行います。

- **対象** おおむね65歳以上の市内在住者
※提供する運動プログラムは、上体起こしや腕立て伏せ程度の強度です。

- **定員** 30人(抽選)
○ **実施期間** 4～9月
※講座期間終了後も有償で継続することができます。

タニタの活動量計を 一人一台お渡し！

活動量計を常に携帯し、
歩数や筋トレの実践を
計測します。



スマホアプリで 運動を見える化！

スマホからログインし、
自分がどのくらい運動
できているかを確認
できます。



● 申込みスケジュール

3月

- 3月4日(火)～14日(金)に右のQRコードまたは電話か直接老人福祉センター(西町草刈10番地5 ☎55-1804)へ申込み。
- 3月19日(水)から順次申込者に結果をハガキで通知。

申込みフォーム▶



4月

- 4月1日(火)～4日(金)に老人福祉センターでアンケートに回答いただき、活動量計を受け取る。
- 説明会**：4月 9日(水)午前10時～11時
体力測定：4月16日(水)午前10時～11時

