

～ 元気なうちからはじめましょう ～
65歳からの健康づくり

『 介 護 予 防 教 室 』



栗山町では、いくつになっても、元気で活動的な生活を送ることができるよう、介護予防教室を開催しています。

住み慣れた地域で元気に生活し続けるために、楽しく介護予防に取り組みましょう！！

教室名	会場	実施期間 平成30年4月～平成31年3月	曜日	実施時間
① 生きがいづくり教室	しゃるる	4月10日～ 3月19日	火	10:00～11:30
② プール運動教室	Yuniウォーターランド	4月12日～ 3月14日	木	10:00～11:15
③ すこやか運動教室	しゃるる	4月 6日～ 6月29日	金	10:00～12:00
		10月 5日～12月21日	金	
	角田農村環境改善センター	4月 6日～ 6月29日	金	13:00～15:00
	カルチャープラザEki	7月 6日～ 9月21日	金	10:00～12:00
	遊歩道の駅 つぎたて	1月11日～ 3月22日	金	10:00～12:00
④ 脳の健康教室	いきいき交流プラザ	6月 7日～11月29日	木	10:00～11:00
⑤ あたまイキイキ教室	しゃるる	7月 6日～ 9月21日	金	13:30～15:30
		1月11日～ 3月22日		

< 対象者 > 65歳以上の町民 ※医師から運動制限をされていない方

< 利用料 > 1回 200円

< 内 容 > パンフレットの中側をご覧ください



問い合わせ先 栗山町地域包括支援センター（栗山町役場 ⑤番窓口） 電話 73-2255

① 生きがいつくり教室 (運動機能向上)

通年・週1回

日 時：毎週火曜日（4月10日（火）～3月19日（火）） 10：00～11：30
 ※会場の都合により休みとなる週があります。

場 所：総合福祉センター しゃるる（朝日4丁目）

いろいろな運動を
体験できます！

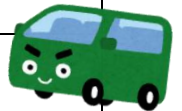


内 容：週1回（通年）で、筋力運動・バランス運動など行います。

持 ち 物：運動靴・タオル・飲み物（お水・お茶など）

送迎時間：送迎代は利用料（1回200円）に含まれます。

時 間	バス停	時 間	バス停
9：00	雨煙別コココーラハウス	9：30	栗山駅
9：05	桜山十字街	9：35	桜丘1丁目（廬山側）
9：10	南部公民館	9：40	ご縁広場（黒川造花店側）
9：20	角田農村環境改善センター	9：40	JAそらち南資材（事務所側）
9：25	ふじ団地（団地側）	9：45	栗山警察署（警察署側）
9：30	役場前（セイコーマート前）	9：55	しゃるる



※バス停や時間は変更することがあります

実施主体：NPO法人サンクススポーツクラブ

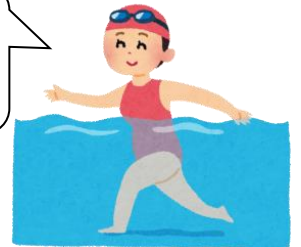
② プール運動教室 (運動機能向上)

通年・週1回

日 時：毎週木曜日（4月12日（木）～3月14日（木）） 10：00～11：15
 ※会場の都合により休みとなる週があります。

場 所：Yuni ウォーターランド（由仁町）

泳ぎません！
膝・腰への負担が少ない
水中運動です。



内 容：ひざ・腰への負担の少ない水中内で
「水中ウォーキング運動」を行います。

持 ち 物：水着・水泳キャップ・タオル・飲み物（お水・お茶など）

送迎時間：送迎代は利用料（1回200円）に含まれます。

<1ルート>

※バス停や時間は変更することがあります

時 間	バス停	時 間	バス停
9：10	南部公民館	9：35	栗山駅
9：20	雨煙別コココーラハウス	9：35	役場前（とくち内科前役場前）
9：25	栗山赤十字病院	9：40	栗山警察署・しゃるる
9：25	ご縁広場（鳥福側）	9：40	ふじ団地（住宅側）
9：30	桜丘1丁目（大鵬側）	9：45	角田農村環境改善センター
		9：55	Yuni ウォーターランド

<2ルート>

時 間	バス停	時 間	バス停
9：30	滝下会館	9：50	南学田公民館
9：35	円山文化センター	9：50	阿野呂第二公民館
9：40	中央会館	9：55	Yuni ウォーターランド
9：45	南角田公民館		



実施主体：NPO法人サンクススポーツクラブ

③ すこやか運動教室 (運動機能向上)

3ヶ月・週1回

日時・場所：毎週金曜日（3ヶ月間）

- ◎ 総合福祉センター しゃるる 4月 6日(金)～ 6月29日(金) 10:00～12:00
10月 5日(金)～12月21日(金) 10:00～12:00
- ◎ 角田農村環境改善センター 4月 6日(金)～ 6月29日(金) 13:00～15:00
- ◎ カルチャープラザ Eki 7月 6日(金)～ 9月21日(金) 10:00～12:00
- ◎ 遊歩道の駅 つぎたて 1月11日(金)～ 3月22日(金) 10:00～12:00

内容：身近な場所で、筋力運動・バランス運動などを行います。

時間	内容
10:00～10:30 ※角田会場 13:00～13:30	健康相談・血圧測定（希望者）
10:30～12:00 ※角田会場 13:30～15:00	簡単ストレッチ・筋力運動など

体力に自信がない人も大丈夫！！



持ち物：タオル・飲み物（お水・お茶など）・運動靴（Eki・遊歩道の駅）

実施主体：株式会社ファインエイジング

④ 脳の健康教室 (認知症予防)

6ヶ月・週1回

日時：毎週木曜日（6月7日(木)～11月29日(木)） 10:00～11:00

場所：いきいき交流プラザ（中央3丁目）

内容：「読み書き教材」「計算教材」「数字盤」の教材を使って、脳の活性化を図ります。

学習サポーターさんとの交流も楽しめます。

実施主体：栗山町社会福祉協議会



⑤ あたまイキイキ教室 (認知症予防)

3ヶ月・週1回

日時：毎週金曜日（3ヶ月間） 13:30～15:30

◎ 7月 6日(金)～ 9月21日(金)

◎ 1月11日(金)～ 3月22日(金)

場所：総合福祉センター しゃるる（朝日4丁目）

『2つのことを同時に行う』など、普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与えます。

内容：有酸素運動をしながら頭を使って、脳の活性化を図ります。

時間	内容
13:30～14:00	健康相談・血圧測定（希望者）
14:00～15:30	簡単ストレッチ 脳を活性化させるトレーニング

持ち物：タオル・飲み物（お水・お茶など）

実施主体：株式会社ファインエイジング



申し込み先 栗山町地域包括支援センター（栗山町役場 ⑤番窓口） 電話 73-2255

あんしん相談日のご案内

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で健康で生きがいを持って生活が送れるように、保健師・社会福祉士・介護支援専門員・管理栄養士による相談を行っています。

ちょっとしたことでも、お気軽にご相談下さい。

足腰が弱くなってきたので
何をしたらよいか知りたい

物忘れが気になるけど、
大丈夫だろうか？

食欲がなくて・・・

何となくおっくうに
なってきた…



いきいき交流プラザ
(中央3丁目)

曜日 毎週月曜日

時間 9:30~11:30

遊歩道の駅 つぎたて
(継立)

曜日 毎月第1・3金曜日

時間 13:30~15:00

健康・介護予防・福祉講話のご案内

老人クラブや町内会・自治会の集まりに伺い、健康づくりや介護予防に関する講話を行っています。

健康長寿のポイント
~いつまでも元気で若々しく~
(健康)

自分の権利を守ろう！
悪質商法から身を守ろう！
(権利擁護)

体とあたまを使って楽しく！
(レクリエーション)

毎日の食事を大切にしましょう！
(栄養)

ながら運動でロコモ予防
(運動)

認知症を正しく知ろう！
(認知症サポーター養成講座)

お口の健康は元気の秘訣
(口腔ケア)

介護サービス・施設について
(介護保険制度)

他にもいろいろな
テーマを用意しています。
短い時間でも大丈夫！
お気軽にご相談下さい。

