

会場と実施日時

※日程・会場が途中で変更になることもあります。

会場	南千住駅前ふれあい館	尾久ふれあい館	西日暮里ふれあい館
定員	12	18	12
曜日	金曜日	水曜日	木曜日
時間	9:45~11:45	13:00~15:00	9:45~11:45
上履き	不要	必要	必要
日程	通年開催	通年開催	通年開催

利用の手続き・問合せ

※地域包括支援センターにご相談ください。

お住まいの地区	地域包括支援センター	電話番号
南千住 (2,3,4,8丁目)	南千住東部地域包括支援センター	03-3805-5702
南千住 (1,5,6,7丁目)	南千住西部地域包括支援センター	03-5604-5710
荒川	荒川地域包括支援センター	03-5855-3323
町屋	町屋地域包括支援センター	03-3894-3568
東尾久	東尾久地域包括支援センター	03-5855-8513
西尾久	西尾久地域包括支援センター	03-3893-3555
東日暮里	東日暮里地域包括支援センター	03-5615-3171
西日暮里	西日暮里地域包括支援センター	03-3807-3828



ふれあい館等の会場に、週1回2時間通うことで、無理なく続けられる健康づくりを一緒に行いませんか？



※裏面をご確認ください※

日程 通年 時間 9:45~11:45 or 13:00~15:00

対象 要支援1、要支援2、事業対象者、継続利用要介護者

無理なく楽しくずっと続けられる介護予防教室!!

地域の仲間と一緒に、きれいな姿勢でさっそうとウォーキングの習慣化!

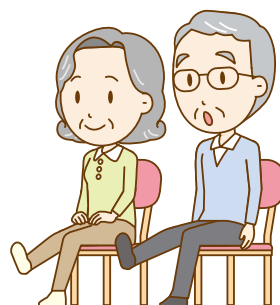
筋トレストレッチ

椅子を使って
安全に行う
スクワットなど



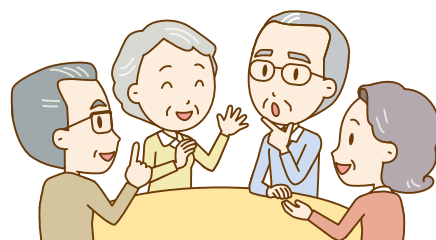
いきいき脳体操

頭と体を
同時に使って
楽しく運動



グループワーク

仲間づくりや
コミュニケーションを
図ることも健康づくりや
介護予防に効果的



姿勢・ウォーキング

きれいな姿勢を身につけて
ウォーキングの習慣化をはかります

正しい姿勢とウォーキングの効果

- 血液の流れを助ける
- 骨が丈夫になる
- 血圧が下がる
- 認知症の予防につながる



ころばん体操

歌や手足の
組み合わせ運動で
脳も活性化する
転倒予防体操



体力測定

5月と11月に
握力と5メートル歩行速度を
測定します。



自分の体の状態を
確認できる!

栄養・口腔などのミニセミナー

健康づくりや介護予防に役立つ情報を
テーマごとに学びます。
腰痛・膝痛の改善方法や
認知症予防そしてフレイル予防など、
理解しながら運動することで
ご自宅での運動の
習慣化を促します。



月別テーマ

4月・10月

高齢期の健康とフレイル予防

フレイル(心身の衰え)予防する生活習慣を学びます。

5月・11月

運動の種類と効果

有酸素運動や筋トレストレッチなどの効果を学び、
体力づくりのコツを知ります。

6月・12月

栄養と口腔

低栄養予防のための食事と口の健康について学びます。

7月・1月

認知症予防

認知症を予防するための生活の工夫や、
体と脳を同時に使う運動を学びます。

8月・2月

姿勢づくりとウォーキング

正しい姿勢と歩き方を学び、
楽しいウォーキング習慣をめざしましょう。

9月・3月

社会参加と閉じこもり予防

地域とのつながりや外出の大切さを学び、
自分らしい「居場所」を見つけましょう。

持ち物

- タオル □ 水分 □ 筆記用具 □ 上履き
- 眼鏡(必要な方のみ) □ 手提げ袋(A4サイズの物が入る大きさ)

その他

- 利用を希望される方は、かかりつけの医師に
運動を行うことの可否をご確認ください。
- 動きやすい服装でお越しください。
- 利用期間中は、第1号通所介護(デイサービス)、食・動クラブ、
元気回復サポート教室の利用はできません。

