

令和6年度 介護予防カレンダー



まきトレひろば (参加費無料・事前の申込不要)



からだを動かす、通いの場 ~ポイント貯めてGETだけ!~

まきトレなどの体操を行い、筋力アップ・維持を目指します。開催日に直接お越しください。

●: リハビリ職 (相談に応じます) ☺: 味菜ランチ (たんぱく質豊富な試食提供)

会場	さざんか			相良保健センター		
曜日・時間	火曜日、水曜日、金曜日 10:00~11:00			月曜日、水曜日、金曜日 10:00~11:00		
持ち物	水分、タオル、室内履き					
4月	2日	12日	●17日	1日	12日	☺17日
5月	7日	17日	☺22日	1日	10日	●20日
6月	4日	14日	●19日	3日	14日	☺19日
7月	2日	☺12日	17日	1日	12日	●17日
8月	6日	16日	●21日	5日	9日	☺21日
9月	3日	☺13日	18日	2日	13日	●18日
10月	1日	11日	●16日	7日	16日	☺25日
11月	5日	15日	☺20日	8日	●20日	25日
12月	3日	13日	●18日	2日	13日	☺18日
R7.1月	7日	17日	☺22日	10日	15日	●20日
R7.2月	4日	14日	●19日	3日	14日	☺19日
R7.3月	4日	14日	☺19日	3日	14日	●19日



まきのはらフィジカル検定 (要申込)

60~70代におすすめ♪

体組成計測定 (筋力量や体脂肪量)、柔軟性、バランス能力など、体力年齢が分かります。測定後には、筋力アップのコツ (実技指導) を行います。

会場	日にち	時間	定員	申込 QR
さざんか 1階 ふれあいホール	6月21日 (金)	13:30~15:30	30人	
	12月19日 (木)			
相良保健センター 2階 検診ホール	9月19日 (木)	13:30~15:30	30人	
	3月12日 (水)			

運動して体力を付けたい



介護予防教室 (要申込)

各種教室を行っています。詳細は、個別通知又は広報でお知らせいたします。

<対象> 65歳以上の方

教室名	内容	期間	定員	申込 QR
筋力アップ教室	筋力アップをするための、運動実技と栄養士の講話を行います	年2クール 週1回 3か月間	25人	
のうかつじゅく 脳活塾	楽習 (読み書き+計算)、運動、座談で認知症予防を行います	年2クール 週1回 5か月間	24人	

<対象> 事業対象者、要支援1・2の人

教室名	目的	期間
※対象者限定 (通所C) 元気はつらつ教室	一人ひとりの心身機能を整えながら、自立した生活を維持するため、動作の改善を目指します	毎週火曜日/計 16回 (4か月間)

4

出前講座 (要申込)

集会所や公民館・通いの場等で開催されているサロンや集まりなどに、専門の講師が伺います。

<対象>市内在住の65歳以上の高齢者を含む、5人以上の団体

<費用>無料 ※日程調整のため、1か月程前にお申込みください。

	No.	講座名	内容	主な講師
運動	1	生き生き体操講座	先着10カ所限定です 転倒を予防するためのボール体操、椅子に座ったままで体操を行います	体操指導員
	2	まきトレ 元気アップ講座	フレイル(虚弱)予防のための運動で、筋力の維持増進を目指します	理学療法士
栄養	3	選んで食べる食講座 試食付	先着17カ所限定 高齢になると、気づかぬうちに体重が減りがちです。食品を選んで食べて、健康な体を保ちます	栄養士 ちょっとサポーター
口腔	4	健口(けんこう)講座	口の渇き、飲み込みづらさを改善するための方法、歯や入れ歯の手入れの仕方を学び、いつまでもおいしく食べられる口を保ちます	歯科衛生士
認知症	5	ボケない講座	認知症を予防するための生活を学びます	保健師

※お住まいの地域包括支援センターの職員が行く場合もあります。

5

相談 (要申込)

自分のこと、家族ことなど、知りたいことや聞いてみたいことを専門職に個別に相談できます。お気軽にご相談ください。

種類	内容	費用
もの忘れ相談	脳の状態や予防方法をアドバイスします。また、簡単な脳のテスト(のうKnow、二段階方式)を受けられます。	無料
総合健康相談	健康に関する相談に保健師や栄養士、歯科衛生士などの専門職がアドバイスします。	無料

6

おでかけ測定会 (要申込)

集会所や公民館・通いの場等で、体力を調べませんか。

<対象>市内在住の65歳以上の高齢者を含む、5人以上の団体

<費用>下記のとおり ※日程調整のため、1か月程前にお申込みください。



種類	内容	参加費
フレイルチェック会	体力チェック、フレイル予防の講話などを行います。高齢になると不足しがちな栄養素を豊富に使った、「ちょっとサポーター」による手作りお弁当付きです	一人あたり お弁当代 500円
脳の健康チェック会	タブレットによる、脳機能チェックを行います。(一人あたり10分程度)その後、脳をいきいきさせる体操等を行います	無料
お口のいきいきチェック会 ①② 2回シリーズ	①お口の生き生き度チェック、お口の体操、寸劇など ②噛んで食べる効果や噛むメニューの提案	無料

7

生きがいリーダーハッピーによる生きがい工房

(要申込)

種類	内容	費用
貯筋・元気アップ講座	貯筋体操と元気アップ体操(市の体操の歌)で、転倒を予防するための体操を行います	無料
ディスクンゲーム	ディスクを的に向けて投げ合う、誰でも簡単にできるゲームです	無料
リアル野球盤	子供から高齢者まで誰でも楽しめます。大笑いしながら運動ができます	無料
手芸	楽しく作品作りを行います。世界に一つだけ自分の作品が出来上がります。	材料費実費

発行：牧之原市健康推進課 発行日：令和6年4月

電話：0548-23-0024