

令和7年度 介護予防カレンダー



1

まきトレひろば（参加費無料・事前の申込不要）

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） 人：体力チェック

会場	さざんか				相良保健センター			
持ち物	水分、タオル、室内履き							
日時	毎週月曜日（祝日の場合は火曜） 10：00～11：00				月曜日、火曜日、水曜日 10：00～11：00			
4月	7	14	●21	28	2	8	16	22 30
5月	7	12	19	26	7	13	●21	27
6月	 2	9	16	23 30	4	10	17	24
7月	7	14	22	28	 2	8	14	22 30
8月	●4	12	18	25	6	12	20	26
9月	1	8	16	22 29	3	9	●17	22
10月	●6	14	20	27	1	7	15	21 29
11月	4	10	17	25	●5	11	19	25
12月	 1	8	15	22	3	9	17	23
1月	5	13	19	26	 7	13	20	27
2月	●2	9	16	24	4	10	18	24
3月	2	9	16	23 30	4	10	●18	24

※地頭方地区：毎週金曜日実施（午前10:00～11:00）

2

まきのはらフィジカル検定（要申込）

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、筋力アップの運動実技を行います。

60～70代におすすめ♪

会場	日にち	時間	定員	申込 QR
GasOne アリーナ牧之原 （牧之原市多目的体育館）	6月6日（金）	19：00～21：00	30人	
	9月21日（日）	13：30～15：30		
	12月23日（火）	9：30～11：30		
	3月27日（金）	13：30～15：30		

3

介護予防教室（要申込）

各種教室を行っています。詳細は、市公式LINEやホームページでお知らせします。

＜対象＞ 65歳以上の方

＜費用＞ 有料（各教室事参加費用が異なります。詳しくは市ホームページを御覧ください）

教室名	内容	期間	定員	申込 QR
筋力アップ教室 （GasOne アリーナ牧之原）	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	
大人の公文式のうかつじゅく 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	
元気はつらつ教室	理学療法士があなたの健康づくりをお手伝い！自宅でも継続できる運動をお伝えします。	年3クール 毎週火曜日 （4か月間）	12人	
NEW デンタル予備校	歯周病と糖尿病って実は深い繋がりがああるんです！歯周病リスクチェックでお口の状態を確認し、歯周病と糖尿病を予防します。	年2クール （2回コース）	15人	
NEW かめ噛め歯クッキング	口の働きは健康のバロメーター。口腔フレイルを予防し、よく噛むメニューで調理実習を行います。	年3クール （2回コース）	20人	

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。



【申込 QR】

	No.	講座名	内容	主な講師
運動	1	生き生き体操講座	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	NEW 正しい姿勢でフレイル予防講座	正しい姿勢を知って、体幹の筋肉を使ってフレイル予防体操を行います。	健康運動指導士
	3	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	4	わんぱく 試食付き （1タンパク）講座	高齢になると、気づかぬうちに体重が減りがちです。効果的に食事を摂り、健康な体を保ちましょう。	栄養士 ちょっとサポーター
	5	NEW 塩の摂りすぎはなぜいけないの？講座	高齢になると、料理の味が濃くなりがちです。塩分感度をチェックし、塩分を摂りすぎることによる体への影響を知り、減塩生活を送りましょう。	栄養士
口腔	6	NEW 備えあれば潤う お口講座	災害時に忘れがちなお口のケア。オーラルフレイルや誤嚥性肺炎予防はあなたの命を守ります。毎日のお手入れから備えましょう。	歯科衛生士
	7	笑う口には福来る 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	8	はたらく脳講座	物忘れと認知症の違いって何？認知症を知って、脳を活性化する生活をして、認知症を予防しましょう。	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。



牧之原市ホームページにも掲載しています！！



5

個別相談（要予約）

自分のこと、家族のことなど、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	予約申込 QR
もの忘れ相談	簡単な脳のテスト（二段階方式）を実施し、脳の状態を確認し、生活のアドバイスをします。	
よろず健康相談	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。	
お家で健康相談	健康に関するお悩みに保健師や栄養士、歯科衛生士などの専門職が、訪問でご相談を伺います。 ※お住まいの地域包括支援センターの職員と一緒に訪問する場合もあります。	

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たんぱく質を豊富に使った、「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）待ち時間は脳トレレクリエーション、認知症かるた、数字盤などを行います。	無料
お口のいきいきチェック会	だ液量や、お口の周りの筋力などのお口の機能チェックを行います。その後、お口の機能が若返る体操を行います。	無料

発行：牧之原市健康推進課 発行日：令和 7 年 3 月

電話：0548-23-0024