

令和8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。

●：体カチェック、理学療法士指導

会場	さざんか				相良保健センター			
持ち物	水分、タオル							
日時	毎週月曜日 (※一部変則日があります) 10:00~11:00				月曜日または火曜日 (※一部変則日があります) 10:00~11:00			
4月	6	13	20	27	7	14	21	28
5月	7	●11	18	25	7	12	19	26
6月	1	8	15	22 29	2	●9	16	23 30
7月	6	13	21	27	7	13	21	28
8月	3	10	17	24 31	4	10	18	25
9月	7	14	24	28	1	8	15	25 29
10月	2	13	16	26	6	13	20	27
11月	2	6	●19	24 30	4	10	17	24
12月	4	14	21	25	●1	8	15	22
1月	4	12	18	22	5	12	19	26
2月	1	8	15	22	2	9	16	22
3月	1	8	15	23 29	2	9	16	23 30

地区まきトレひろば (参加費無料・事前の申込不要) ※新規開催場所随時募集中!!

会場	曜日	開始時間
坂部区民センター	毎月第1~第3金曜日	午前9:15
細江コミュニティセンター	毎週火曜日 (火曜休館の場合は水曜日)	午前10:00
静波6丁目公民館	毎週金曜日 (第3金曜日のみ午前9:00)	午後1:00
相良いきいきセンター	毎週金曜日	午前10:00
ジーボ	毎週金曜日	午前10:00

2

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 (各教室ごと参加費用が異なります。)

教室名	内容	期間	参加費	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。	週1回/3か月間	2,400円	
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。	毎週木曜日 (6か月間)	3,000円	
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。	毎週火曜日 (4か月間)	300円/回	
歯のまきトレ デンタル予備校	歯周病リスクチェックでお口の状態を確認! 歯科医師による講話、運動により糖尿病を予防します。	2回コース	500円	

3

まきのはらフィジカル検定 (要申込)

体組成測定 (筋力量や体脂肪量)、柔軟性、バランス能力などを測って運動します。


<対象> 65歳以上の方 <費用> 無料

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19日 (金)	19:00~20:30	30人	
	10月25日 (日)	10:00~11:30		
	1月30日 (土)	13:30~15:00		
	3月5日 (金)	19:00~20:30		

4

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。	

5

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 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
NEW 血圧チェック会	血圧測定を行い、正しい血圧測定方法や高血圧を予防する生活をお伝えします。(血圧ノートプレゼント付)	無料
NEW かめ噛め歯チェック会	食事を食べるために必要な噛む力や、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。よく噛む栄養満点ごはんのお弁当付きです。	一人 700円



牧之原市ホームページにも掲載しています!!



6

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。

※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。



【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	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「まきトレ」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(1タンパク)講座 <small>試食付き</small>	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	塩の摂りすぎはなぜいけないの?講座	知らず知らずのうちに料理の味が濃くなっていませんか?塩分感度をチェックし、減塩生活を送りましょう。	栄養士
口腔	6	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、飲み込みづらさはお口の老化の始まりです。お口の老化を改善するための方法を学び、いつまでもおいしく食べられるお口を保ちましょう。	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

発行：牧之原市健康推進課 発行日：令和8年3月

電話：0548-23-0024