

介護予防 ギフトボックス

65歳からやってみよう!

好きなものを選んで
体験参加



体験は
10月～3月

ギフト …市から介護予防の場を提供する
ボックス …多くの介護予防の体験教室

いつまでも元気であるために、生きがいを持ち、介護予防を続けることが大切です。
このイベントで自分にあった介護予防を探してみませんか。

運動するなら

●ウォーキング

自分にあった歩き方を学び、変化を感じます。

●太極拳

基礎からやさしくスタートできる初心者にお勧めのクラスです。

●水泳

まったく泳げないかたにも基礎から丁寧に指導します。

●ヨガ

こころとからだの柔軟性、バランス向上を高めます。

●ターゲットバードゴルフ

川口発祥のスポーツ。楽しむだけでなく、大会なども目指すことができます。



仲間づくりに

●絵画教室

基礎から本格的な絵画まで楽しく学べます。



●フラダンス

歌と踊りで美しく優雅に楽しみましょう。



●お話し会

お茶会や食事会、作品作りなど、気軽に参加できます。



健康づくりに

●健康体操教室

ケガをしにくい体をつくることを目的とした体操教室です。

●血液循環体操

血液を細部に届けるための体操をします。

●体力維持・向上運動

認知症予防・バランス向上など、自立生活を保つための運動を楽しんでいます。



いつまでも元気であるためには「介護予防」が大切！

一日のほとんどを家の中、あるいは家の周辺で過ごしていませんか。
何もしないと身体機能はどんどん低下してしまいます。

活動が少ない
生活が続く

足腰が弱くなる
食欲が低下
刺激が少なく脳の機能が低下

体の機能がどんどん衰え、
最後は要支援・要介護状態に

要支援・要介護状態にならないためには
介護予防が効果的!!

・決まった時間に散歩や体操をする
・家事などで身体を動かす
・介護予防教室に参加する

・むかし好きだったことに
再チャレンジ!

・健康診断を受ける
・バランスの良い食事を摂る

・地域の集まりに出かける
・ボランティア活動始める

介護予防のキッカケづくいに「ギフトボックス」

「ギフトボックス」では、市内で活動している教室をご案内しています。
今まで知らなかった、キッカケがなかった方はぜひご参加ください。

★介護予防ギフトボックスに参加するには？

- ①チラシの中から興味を持った教室に電話でお問合せ
- ②「楽しそう」「これなら出来そう」と思ったら申込み
- ③3ヶ月体験参加!

★3ヶ月間の体験が終わった後も続けたい!

介護予防は**継続**が重要です。
ぜひ教室の先生や担当の方にご相談ください。

介護予防 ギフトボックス

体験教室一覧

教室No	教室名	ページ
中央	1 オアシスはじめて太極拳	 p4
	2 オアシス水泳教室かんたんクラス（水曜日）	 p4
	3 オアシス水泳教室かんたんクラス（木曜日）	 p4
	4 オアシス水泳教室かんたんクラス（金曜日）	 p4
	5 健美クラブ	 p4
	6 明美クラブ	 p4
	7 幸齢者健康運動教室	 p5
	8 「AL認証」アクティブフィットclub	 p5
	9 アクティブウォーキングclub	 p5
	10 リハフィット ヨガ	 p5
	11 伝統空手道	 p5
	12 中高年からの健康ストレッチ	 p5
	13 自彊術（じきょうじゅつ）	 p6
	14 相川ヨガ	 p6
	15 カレイナニ早川のメレフラ	 p6
横曽根	16 LACかた・こし・ひざ らくらく体操教室	 p6
	17 LACハニーズタッチラグビークラブ	 p6
	18 LACダーリンズラグビークラブ	 p6
	19 ソフトスクール（シニア向け水泳教室・火曜コース）	 p7
	20 ソフトスクール（シニア向け水泳教室・木曜コース）	 p7
	21 ストレッチ&元氣トレーニング（シニア向け筋力維持トレーニング・月曜コース）	 p7
	22 ストレッチ&元氣トレーニング（シニア向け筋力維持トレーニング・水曜コース）	 p7
青木	23 JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室	 p7
	24 ストレッチ・ダンベル教室	 p7
	25 ターゲットバードゴルフ教室（上青木連合TBG場教室）	 p8
	26 痛み・けが予防体操教室	 p8

教室No	教室名	ページ
青木	27 はつらつ体操教室（水曜コース）	 p8
	28 はつらつ体操教室（金曜コース）	 p8
	29 朝日東健康姿勢運動教室	 p8
	30 元一中健康姿勢運動教室	 p8
	31 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室	 p9
南平	32 転ばん塾	 p9
	33 もっと元気の郷 美術部	 p9
	34 JSSコウゼン整骨院 弥平町健康体操教室	 p9
	35 領家4・5丁目健康姿勢運動教室	 p9
	36 ターゲットバードゴルフ教室（新郷TBG連合会教室）	 p9
新郷	37 いきがい温水プール水中運動活動	 p10
	38 道合神戸健康ひろば（気功）	 p10
	39 JSS北田接骨院 体力維持向上運動教室	 p10
	40 芝南健康ひろば（ストレッチ&セラバンド体操）	 p10
	41 体力維持向上塾	 p10
戸塚	42 東川口支部 健康ひろば	 p10
	43 JSS本間整骨院 金曜運動教室	 p11
	44 血液循環・ロコモ予防体操（桜町）	 p11
	45 ひとりぼっちをださないためのたまり場	 p11
	46 血液循環・ロコモ予防体操（里）	 p11
鳩ヶ谷	47 JSS南鳩ヶ谷吉田整骨院 健康運動教室	 p11

-  運動・体操教室
-  水泳・水中運動
-  スポーツ
-  ウォーキング
-  文化活動・サロン

中央地区

教室名	1	オアシスはじめて太極拳		2	オアシス水泳教室かんたんクラス（水曜日）	
種類	運動・体操教室			水泳・水中運動		
開催場所	東急スポーツオアシス川口店 （本町3-2-7）			東急スポーツオアシス川口店 （本町3-2-7）		
曜日・時間	火曜日 11：50～12：20			水曜日 11：10～12：10		
受入期間	①10月～12月（初回10月10日） ②1月～3月（初回1月9日）			①10月～12月（初回10月4日） ②1月～3月（初回1月10日）		
定員	①～②各5名			①～②各5名		
月会費	体験価格 2,820円（通常価格 4,320円）			体験価格 5,304円（通常価格 6,804円）		
概要	太極拳は複数の動作を組み合わせ作られます。1つ1つの動作を抽出して学んでいきます。脚の筋力強化や転倒防止にも効果的。基礎からやさしくスタートできる初心者にお勧めのクラスです。			浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進めていき25m完泳を目指していきます。まったく泳げない方も基礎から丁寧に指導します。体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的。		
申込み問合せ	東急スポーツオアシス 桐畑：048-226-0109			東急スポーツオアシス 桐畑：048-226-0109		
教室名	3	オアシス水泳教室かんたんクラス（木曜日）		4	オアシス水泳教室かんたんクラス（金曜日）	
種類	水泳・水中運動			水泳・水中運動		
開催場所	東急スポーツオアシス川口店 （本町3-2-7）			東急スポーツオアシス川口店 （本町3-2-7）		
曜日・時間	木曜日 11：10～12：10			金曜日 11：10～12：10		
受入期間	①10月～12月（初回10月5日） ②1月～3月（初回1月4日）			①10月～12月（初回10月6日） ②1月～3月（初回1月5日）		
定員	①～②各5名			①～②各5名		
月会費	体験価格 5,304円（通常価格 6,804円）			体験価格 5,304円（通常価格 6,804円）		
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進めていき25m完泳を目指していきます。まったく泳げない方も基礎から丁寧に指導します。体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的。			浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進めていき25m完泳を目指していきます。まったく泳げない方も基礎から丁寧に指導します。体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的。		
申込み問合せ	東急スポーツオアシス 桐畑：048-226-0109			東急スポーツオアシス 桐畑：048-226-0109		
教室名	5	健美クラブ		6	明美クラブ	
種類	運動・体操教室			運動・体操教室		
開催場所	中央ふれあい館 （本町4-5-26）			中央ふれあい館 （本町4-5-26）		
曜日・時間	隔週金曜日 13：15～14：15			隔週水曜日 13：00～14：00		
受入期間	①10月～12月（初回10月6日） ③12月～2月（初回12月1日） ②11月～1月（初回11月3日） ④1月～3月（初回1月5日）			①10月～12月（初回10月4日） ③12月～2月（初回12月6日） ②11月～1月（初回11月1日） ④1月～3月（初回1月10日）		
定員	①～④各8名			①～④各10名		
月会費	体験価格 500円（通常価格 1,000円）			体験価格 500円（通常価格 1,000円）		
概要	椅子に座って軽い有酸素運動、筋トレ、ゲームを行います。腰や膝に不安を感じている方にも無理なくご参加頂けます。仲間づくりもできます。			椅子に座って軽い運動をします。運動に不安を感じている方でも無理なく継続できます。		
申込み問合せ	健美クラブ事務局 木暮：048-253-9700			スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋：048-253-9700		

中央地区

教室名	7	幸齢者健康運動教室		8	「AL認証」アクティブフィットclub	
種類	運動・体操教室			運動・体操教室		
開催場所	かわぐち市民パートナーズステーション会議室・多目的室 (川口1-1-1 キュボ・ラ本館棟M4階)			フレンディア(川口1-1-1 キュボ・ラ本館棟4階) または 川口総合文化センターリリア(川口3-1-1)		
曜日・時間	土曜日 10:00～11:30			金曜日 9:30～11:00		
受入期間	①10月～12月(初回10月14日) ②1月～3月(初回1月13日)			①10月～12月(初回10月6日) ③12月～2月(初回12月1日) ②11月～1月(初回11月3日) ④1月～3月(初回1月5日)		
定員	①～②各7名			①～④各10名		
月会費	体験価格 500円(通常価格 1,000円)			体験価格 3,700円(通常価格 5,200円)		
概要	健康ミニ講座で楽しく学び、適度な運動で体力づくりをしましょう！			各種測定を行い、個々の状況にあった無理のない運動を行うアクティブレジャー認証(日本規格協会)プログラムです。運動のほか、イベント等も楽しめる皆さんが主役のクラスです。		
申込み問合せ	川口市健康管理士会 村岡：048-228-1659			スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋：048-253-9700		
教室名	9	アクティブウォーキングclub		10	リハフィット ヨガ	
種類	ウォーキング			運動・体操教室		
開催場所	川口西公園 (リリアパーク 川口3-1)			川口総合文化センターリリア (川口3-1-1)		
曜日・時間	水曜日 14:00～15:15			木曜日 10:00～11:00		
受入期間	①10月～12月(初回10月4日) ③12月～2月(初回12月6日) ②11月～1月(初回11月1日) ④1月～3月(初回1月10日)			①10月～12月(初回10月5日) ③12月～2月(初回12月7日) ②11月～1月(初回11月2日) ④1月～3月(初回1月11日)		
定員	①～④各10名			①～④各10名		
月会費	体験価格 1,250円(通常価格 2,500円)			体験価格 2,200円(通常価格 3,700円)		
概要	ご自身にあった歩き方をすることで、キレイな姿勢、歩幅の広がり、歩行速度の変化を感じましょう。			リハビリ+フィットネスで腰や膝に不安のある方にも参加していただけます。身体が軽快に動き、運動後は身体が軽く感じていただきます。		
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋：048-253-9700			スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋：048-253-9700		
教室名	11	伝統空手道		12	中高年からの健康ストレッチ	
種類	スポーツ			運動・体操教室		
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口3-3リプレ川口2番街4階)			よみうりカルチャー川口 (川口3-3リプレ川口2番街4階)		
曜日・時間	木曜日 19:00～20:30			月曜日 10:30～11:45		
受入期間	①10月～12月(初回10月5日) ②1月～3月(初回1月11日)			①10月～12月(初回10月2日) ②1月～3月(初回1月8日) ※10月期12回、1月期11回		
定員	①～②各5名			①～②各5名		
月会費	体験価格 9,588円(通常価格 11,088円)			体験価格 9,199円(通常価格 10,699円)		
概要	健康は正しい姿勢と呼吸から！伝統空手道で明るく健康な日々！心身の調和により健康増進を図ります。※お支払いは3ヶ月分前納となります。詳しくはお問合せください。			長年運動から離れている方や、「運動不足だけど激しい運動はちょっと・・・」と思っている方におすすめの講座です。※お支払いは3ヶ月分前納となります。詳しくはお問合せください。		
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 田中：048-255-3085			よみうりカルチャー川口 田中：048-255-3085		

中央地区 横曽根地区

教室名	13 自彊術（じきょうじゅつ）	
種類	運動・体操教室	
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口3-3リプレ川口2番街4階)	
曜日・時間	金曜日 10:30~12:00	
受入期間	①10月~12月(初回10月6日) ②1月~3月(初回1月5日)※10月期11回、1月期12回	
定員	①~②各5名	
月会費	体験価格 9,113円 (通常価格 10,613円)	
概要	日本最初の健康体操で「万病克服の体育療法」ともいわれ、関節をほぐし血液の循環を活発にします。体の弱い方でも無理なく行えます。※お支払いは3ヶ月分前納となります。詳しくはお問合せください。	
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 田中: 048-255-3085	
教室名	14 相川ヨガ	
種類	運動・体操教室	
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口3-3リプレ川口2番街4階)	
曜日・時間	水曜日 10:30~12:00	
受入期間	①10月~12月(初回10月4日) ②1月~3月(初回1月10日)	
定員	①~②各5名	
月会費	体験価格 9,113円 (通常価格 10,613円)	
概要	ヨガと瞑想の究極を知るヨガマタ(ヨガの母)相川圭子オリジナルプログラムで、自然に無理なくストレス解消・疲労回復が図れます。※お支払いは3ヶ月分前納となります。詳しくはお問合せください。	
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 田中: 048-255-3085	
教室名	15 カレイナニ早川のメレフラ	
種類	運動・体操教室	
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口3-3リプレ川口2番街4階)	
曜日・時間	水曜日 13:00~14:15	
受入期間	①10月~12月(初回10月4日) ②1月~3月(初回1月10日)	
定員	①~②各5名	
月会費	体験価格 8,710円 (通常価格 10,210円)	
概要	「メレ」と「フラ」はハワイ語で「歌」と「踊り」を意味します。ハワイの踊りを心身共に美しく優雅に楽しみましょう。※お支払いは3ヶ月分前納となります。詳しくはお問合せください。	
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 田中: 048-255-3085	
教室名	16 LACかた・こし・ひざらくらく体操教室	
種類	運動・体操教室	
開催場所	西公民館 (飯塚2-3-3)	
曜日・時間	金曜日 9:30~11:00	
受入期間	①10月~12月(初回10月6日) ②11月~3月(初回1月5日)	
定員	①~②各10名	
月会費	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)	
概要	かた、こし、ひざの痛みでお悩みの方、椅子やボール等を使用して無理なくトレーニングします。歩行や普段の生活の動きを楽にして、健康寿命を延ばしましょう。	
申込み問合せ	リリー・アスレチック・クラブ 市村: 048-265-7836	
教室名	17 LACハニースタッチラグビークラブ	
種類	スポーツ	
開催場所	荒川運動公園ラグビー場 (飯原町14-1)	
曜日・時間	日曜日 9:30~11:30	
受入期間	①10月~12月(初回10月1日) ③12月~2月(初回12月3日) ②11月~1月(初回11月5日) ④1月~3月(初回1月7日)	
定員	①~④各10名	
月会費	体験価格 無料 (通常価格 500円)	
概要	タックルの代わりに相手にタッチすることで、接触プレーを無くし、だれでも楽しめる安全なラグビーです。お友達を作りましょう。	
申込み問合せ	リリー・アスレチック・クラブ 市村: 048-265-7836	
教室名	18 LACダーリンズラグビークラブ	
種類	スポーツ	
開催場所	荒川運動公園ラグビー場 (飯原町14-1)	
曜日・時間	日曜日 9:30~11:30	
受入期間	①10月~12月(初回10月1日) ③12月~2月(初回12月3日) ②11月~1月(初回11月5日) ④1月~3月(初回1月7日)	
定員	①~④各10名	
月会費	体験価格 500円 (通常価格 1,000円)	
概要	ラグビー未経験者でも丁寧にご指導します。地元に仲間ができますよ。	
申込み問合せ	リリー・アスレチック・クラブ 市村: 048-265-7836	

横曽根地区 青木地区

教室名	19	ソフトスクール（シニア向け水泳教室・火曜コース）	
種類	水泳・水中運動		
開催場所	ダンロップスポーツクラブ川口 （並木元町1-64）		
曜日・時間	火曜日 10:00～11:00		
受入期間	10月～12月（初回10月3日）		
定員	20名		
月会費	体験価格 4,764円（通常価格 6,264円）		
概要	水に慣れることから簡単な泳法、エクササイズを行う初心者・初級者向けの水泳教室です。		
申込み問合せ	ダンロップスポーツクラブ川口 江成：048-257-5151		
教室名	20	ソフトスクール（シニア向け水泳教室・木曜コース）	
種類	水泳・水中運動		
開催場所	ダンロップスポーツクラブ川口 （並木元町1-64）		
曜日・時間	木曜日 10:00～11:00		
受入期間	1月～3月（初回1月11日）		
定員	20名		
月会費	体験価格 4,764円（通常価格 6,264円）		
概要	水に慣れることから簡単な泳法、エクササイズを行う初心者・初級者向けの水泳教室です。		
申込み問合せ	ダンロップスポーツクラブ川口 江成：048-257-5151		
教室名	21	ストレッチ&元氣トレーニング（シニア向け筋力維持トレーニング・月曜コース）	
種類	運動・体操教室		
開催場所	ダンロップスポーツクラブ川口 （並木元町1-64）		
曜日・時間	月曜日 12:45～13:45		
受入期間	10月～12月（初回10月2日）		
定員	8名		
月会費	体験価格 4,764円（通常価格 6,264円）		
概要	初心者・初級者向けに柔軟性の維持及び筋力の低下を予防するクラスです。		
申込み問合せ	ダンロップスポーツクラブ川口 江成：048-257-5151		
教室名	22	ストレッチ&元氣トレーニング（シニア向け筋力維持トレーニング・水曜コース）	
種類	運動・体操教室		
開催場所	ダンロップスポーツクラブ川口 （並木元町1-64）		
曜日・時間	水曜日 12:30-13:30		
受入期間	1月～3月（初回1月17日）		
定員	8名		
月会費	体験価格 4,764円（通常価格 6,264円）		
概要	初心者・初級者向けに柔軟性の維持及び筋力の低下を予防するクラスです。		
申込み問合せ	ダンロップスポーツクラブ川口 江成：048-257-5151		
教室名	23	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室	
種類	運動・体操教室		
開催場所	矢嶋接骨院 （中青木2-6-22）		
曜日・時間	火曜日 13:00～14:15		
受入期間	①10月～12月（初回10月3日）		
定員	14名		
月会費	体験価格 800円（通常価格 1,600円）		
概要	バランス向上、転倒防止トレーニングなど効果的で楽しい運動を継続し、充実した毎日をおくりましょう。介護予防ワンポイント講座もあります。		
申込み問合せ	矢嶋接骨院 矢嶋：048-242-5799		
教室名	24	ストレッチ・ダンベル教室	
種類	運動・体操教室		
開催場所	さいわい診療所 （中青木4-1-20）		
曜日・時間	木曜日 10:00～11:00		
受入期間	①10月～12月（初回10月5日） ③12月～2月（初回12月7日） ②11月～1月（初回11月2日） ④1月～3月（初回1月11日）		
定員	①～④各3名		
月会費	体験価格 無料（通常価格 無料）		
概要	ストレッチ・ダンベル体操のほか、音楽に合わせて体を動かしたりします。外に出て体を動かすきっかけになればと思います。一緒に始めませんか？ちょっとした脳トレもあります。		
申込み問合せ	医療生協さいたま さいわい診療所 伊藤：048-251-8502		

青木地区 南平地区

教室名	25 ターゲットバードゴルフ教室 (上青木連合TBG場教室)	26 痛み・けが予防体操教室
種類	スポーツ	運動・体操教室
開催場所	上青木スポーツ広場ターゲットバードゴルフ場 (上青木4-13)	あおば整骨院 (南前川2-23-7)
曜日・時間	水曜日 13:00~15:00	金曜日 13:30~14:45
受入期間	11月~1月 (初回11月8日)	①10月~12月 (初回10月6日) ③12月~2月 (初回12月1日) ②11月~1月 (初回11月10日) ④1月~3月 (初回1月12日)
定員	20名	①~④各10名
月会費	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)	体験価格 900円 (通常価格 1,800円)
概要	ゴルフをもっと気軽に行えるよう考案された川口発祥のスポーツです。楽しむだけでなく、大会等も目指すことができます。	けが・身体の痛みの原因になる肩・腰・膝・体幹等の正しい筋トレやストレッチ方法を楽しく学べる教室です。痛みやけが予防のワンポイント講座もあります。
申込み問合せ	上青木TBG連合会 関川: 048-266-1092	あおば整骨院 今井: 048-263-5888
教室名	27 はつらつ体操教室 (水曜コース)	28 はつらつ体操教室 (金曜コース)
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	セントラルスポーツジムスタ イオンモール川口前川店 (前川1-1-11)	セントラルスポーツジムスタ イオンモール川口前川店 (前川1-1-11)
曜日・時間	水曜日 9:30~11:00	金曜日 14:00~15:00
受入期間	①10月~12月 (初回10月4日) ②1月~3月 (初回1月10日)	①10月~12月 (初回10月6日) ②1月~3月 (初回1月5日)
定員	①~②各20名	①~②各20名
月会費	体験価格 1,740円 (通常価格 3,240円)	体験価格 1,740円 (通常価格 3,240円)
概要	30年以上の経験と実績・ノウハウを活かし、介護予防運動指導員が皆様の体力に合わせた体操や体力づくりを楽しく行います。	30年以上の経験と実績・ノウハウを活かし、介護予防運動指導員が皆様の体力に合わせた体操や体力づくりを楽しく行います。
申込み問合せ	セントラルスポーツ 金井: 048-264-7101	セントラルスポーツ 金井: 048-264-7101
教室名	29 朝日東健康姿勢運動教室	30 元一中健康姿勢運動教室
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	朝日東公民館 (朝日5-14-8)	元一中町会会館 (元郷1-11-2)
曜日・時間	水曜日 9:00~11:00	月曜日 9:30~11:30
受入期間	①10月~12月 (初回10月4日) ③12月~2月 (初回12月6日) ②11月~1月 (初回11月1日) ④1月~3月 (初回1月10日)	①10月~12月 (初回10月2日) ③12月~2月 (初回12月4日) ②11月~1月 (初回11月6日) ④1月~3月 (初回1月15日)
定員	①~④各2名程度	①~④各2名程度
月会費	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)
概要	『人生100歳の姿勢作り』を目指して姿勢の改善運動とウォーキングの練習をしています。激しい運動は行いませんので体力に自身がない方でも参加できます。	『人生100歳の姿勢作り』を目指して姿勢の改善運動とウォーキングの練習をしています。激しい運動は行いませんので体力に自身がない方でも参加できます。
申込み問合せ	健康姿勢管理 大谷: 048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)	健康姿勢管理 大谷: 048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)

南平地区 新郷地区

教室名	31 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室 	32 転ばん塾 
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	元郷やすらぎの家 (元郷3-15-19)	デイサービスもっと元気の郷 (元郷4-24-11)
曜日・時間	月曜日 13:00~15:00	火曜日 15:00~16:30
受入期間	①10月~12月(初回10月2日) ③12月~2月(初回12月4日) ②11月~1月(初回11月6日) ④1月~3月(初回1月15日)	①10月~12月(初回10月3日) ③12月~2月(初回12月5日) ②11月~1月(初回11月7日) ④1月~3月(初回1月9日)
定員	①~④各2名程度	①~④各10名
月会費	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)
概要	『人生100歳の姿勢作り』を目指して姿勢の改善運動とウォーキングの練習をしています。激しい運動は行いませんので体力に自身がない方でも参加できます。	転倒予防を目的とした運動です。ストレッチで体を柔らかくし、下肢の筋肉強化でヒザ、腰痛改善。体幹を鍛え姿勢・バランスを整えましょう。
申込み問合せ	健康姿勢管理 大谷: 048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)	もっと元気の郷 長嶺: 048-222-6881
教室名	33 もっと元気の郷 美術部 	34 JSSコウゼン整骨院 弥平町健康体操教室 
種類	文化活動・サロン	運動・体操教室
開催場所	デイサービスもっと元気の郷 (元郷4-24-11)	コウゼン整骨院 (弥平2-15-22)
曜日・時間	隔週日曜日 10:00~12:00	水曜日 13:00~14:15
受入期間	①10月~12月(初回10月8日) ③12月~2月(初回12月10日) ②11月~1月(初回11月12日) ④1月~3月(初回1月14日)	①10月~12月(初回10月4日) ②1月~3月(初回1月10日)
定員	①~④各10名	①~②各10名
月会費	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)
概要	現役美大生による様々な絵の教室。絵の描き方の基本から、本格的な絵画まで、幅広い内容でお教えます。創作による手のリハビリにも効果的です。※月会費のほか別途画材代が掛かります。	普段運動していない人から毎日運動している人まで、楽しく学びながらトレーニングを行います。介護予防ミニ講座もあります。
申込み問合せ	もっと元気の郷 長嶺: 048-222-6881	コウゼン整骨院 塩崎: 048-222-8550
教室名	35 領家4・5丁目健康姿勢運動教室 	36 ターゲットバードゴルフ教室(新郷TBG連合会教室) 
種類	運動・体操教室	スポーツ
開催場所	領家4・5丁目町会会館 (領家4-3-21)	新郷ターゲットバードゴルフ場 (新郷東小学校正門西側)
曜日・時間	火曜日 9:30~11:30	火曜日 13:00~15:00
受入期間	①10月~12月(初回10月3日) ③12月~2月(初回12月5日) ②11月~1月(初回11月7日) ④1月~3月(初回1月9日)	11月~1月(初回11月7日)
定員	①~④各2名程度	20名
月会費	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)
概要	『人生100歳の姿勢作り』を目指して姿勢の改善運動とウォーキングの練習をしています。激しい運動は行いませんので体力に自身がない方でも参加できます。	ゴルフをもっと気軽にに行えるよう考案された川口発祥のスポーツです。楽しむだけでなく、大会等も目指すことができます。
申込み問合せ	健康姿勢管理 大谷: 048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)	新郷TBG連合会 高原: 080-1075-1671

神根地区 芝地区 戸塚地区

教室名	37	いきがい温水プール水中運動活動		38	道合神戸健康ひろば（気功）	
種類	水泳・水中運動			運動・体操教室		
開催場所	北スポーツセンター （大字道合390）			道合神戸住宅 （大字道合1328-2）		
曜日・時間	火曜日 13:00～15:00			月曜日 10:00～11:00		
受入期間	1月～3月（初回1月9日）			①10月～12月（初回10月2日） ②1月～3月（初回1月15日）		
定員	20名			①～②各10名		
月会費	体験価格 2,100円（通常価格 3,600円）			体験価格 750円（通常価格 1,500円）		
概要	水に慣れることから始まり、水中歩行や体操、軽い水泳等を行います。全身運動で終了後はすこぶる爽やか。楽しくあっという間に時間が過ぎます。※初回到別途保険代が掛かります。			いつまでも自分の足の力で生活を続けるために、みんなと集まっておしゃべりをしながら「気功」をしませんか。年齢や体力は問いません。		
申込み問合せ	川口温水浴クラブ連合会 大沢：048-269-5766/090-8876-4365			医療生協さいたま 埼玉協同病院 麦倉：048-296-8180		
教室名	39	JSS北田接骨院 体力維持向上運動教室		40	芝南健康ひろば（ストレッチ&セラバンド体操）	
種類	運動・体操教室			運動・体操教室		
開催場所	北田接骨院 （芝5187）			堀代公園 （芝5-4）		
曜日・時間	火曜日 13:15～14:15			火曜日 10:30～11:30		
受入期間	①10月～12月（初回10月3日）			①10月～12月（初回10月3日） ②1月～3月（初回1月9日）		
定員	5名			①～②各15名		
月会費	体験価格 800円（通常価格 1,600円）			体験価格 無料（通常価格 無料）		
概要	～5年後、10年後も自立して元気に過ごしましょう！～をテーマに楽しい運動を週に1回実践して、生活体力を維持・向上させていくことを目標にした運動教室です。			いつまでも自分の足の力で生活を続けるために、みんなと集まっておしゃべりをしながら体操をしませんか。年齢や体力は問いません。		
申込み問合せ	北田接骨院 北田：048-265-8805			医療生協さいたま 埼玉協同病院 麦倉：048-296-8180		
教室名	41	体力維持向上塾		42	東川口支部 健康ひろば	
種類	運動・体操教室			運動・体操教室		
開催場所	大桐ビル3階 （芝5-12-20）			榎戸公園 （東川口3-11）		
曜日・時間	火曜日 14:45～15:45			火曜日 10:00～11:30		
受入期間	①10月～12月（初回10月3日） ③12月～2月（初回12月5日） ②11月～1月（初回11月7日） ④1月～3月（初回1月9日）			①10月～12月（初回10月3日） ②1月～3月（初回1月9日）		
定員	①～④各10名			①～②各10名		
月会費	体験価格 750円（通常価格 1,500円）			体験価格 無料（通常価格 無料）		
概要	空間感覚の向上による認知症予防・バランス力向上！自立生活を保つために楽しく運動しています。			参加費無料ですのでお気軽にご参加ください。体操終了後は参加者のみなさんとおしゃべりをしたり昼食交流をしています。		
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋：048-253-9700			医療生協さいたま 埼玉協同病院 牛久保：048-296-8180		

戸塚地区 鳩ヶ谷地区

教室名	43 JSS本間整骨院 金曜運動教室 	44 血液循環・口コミ予防体操（桜町） 
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	本間整骨院 （戸塚2-19-21）	コンフォール東鳩ヶ谷公団住宅集会所 （桜町4-4）
曜日・時間	金曜日 13：00～14：00	金曜日 ①14：00～15：30 ②10：00～11：30
受入期間	①10月～12月（初回10月6日） ③12月～2月（初回12月1日） ②11月～1月（初回11月10日） ④1月～3月（初回1月5日）	①10月～12月（初回10月6日） ②1月～3月（初回1月5日）
定員	①～④各10名	①～②各20名
月会費	体験価格 800円（通常価格 1,600円）	体験価格 500円（通常価格 1,000円）
概要	体の専門家による「一味ちがった」介護予防運動を体験してみませんか？姿勢と歩行の改善で生き生きとした毎を送りましょう。	血液循環口コミ体操を基本に、血液・リンパ液等体液の流れを促す体操、関節可動域の向上、認知症予防体操を実施します。10年後も自立した生活ができる体力づくりをしましょう。
申込み問合せ	本間整骨院 本間：048-295-8193	血液循環口コミ体操指導協会 佐多：048-284-0845 中山：048-282-4881
教室名	45 ひとりぼっちをださないためのたまり場 	46 血液循環・口コミ予防体操（里） 
種類	文化活動・サロン	運動・体操教室
開催場所	里集会所 （里1125）	里公民館 （里1478）
曜日・時間	土曜日 9：00～17：00（時間内自由）	火曜日 10：00～12：00
受入期間	①10月～12月（初回10月7日） ③12月～2月（初回12月2日） ②11月～1月（初回11月11日） ④1月～3月（初回1月13日）	11月～1月（初回11月7日）
定員	①～④各5名	15名
月会費	体験価格 無料（通常価格 300円）	体験価格 500円（通常価格 1,000円）
概要	「ひとりぼっちをつくらない」をモットーにおしゃべりしたり、手作り小物をつくったり、お茶したりしてます。どうぞ一緒にいかがですか？	血液循環口コミ体操を基本に、血液・リンパ液等体液の流れを促す体操、関節可動域の向上、認知症予防体操を実施します。10年後も自立した生活ができる体力づくりをしましょう。
申込み問合せ	医療生協さいたま さいわい診療所 伊藤：048-251-8502	血液循環口コミ体操指導協会 佐多：048-284-0845 中山：048-282-4881
教室名	47 JSS南鳩ヶ谷吉田整骨院 健康運動教室 	
種類	運動・体操教室	
開催場所	吉田整骨院 （南鳩ヶ谷1-23-14）	
曜日・時間	火曜日 13：00～14：15	
受入期間	①10月～12月（初回10月10日） ②1月～3月（初回1月9日）	
定員	①～②各10名	
月会費	体験価格 1,000円（通常価格 2,000円）	
概要	無理なく楽しく行い、弱った足腰を鍛え、いつまでも自分で歩ける体力作りをお手伝いします。健康維持に関するミニ講座もあります。	
申込み問合せ	吉田整骨院 吉田：048-283-8813	

川口市在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方が対象です。
お申込みの際は「申込み・問合せ」へ直接お電話ください。

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。夜間のお問合せはお控えください。
介護予防ギフトボックスの利用はお一人につき1期間（1回）のみとなります。
申込状況によっては教室の開催を見送る場合があります。
体験期間終了後も引き続き活動を続けることができます（通常価格）。

介護予防ギフトボックス全体に関するお問合せ
川口市長寿支援課地域ケア係
電話：048-271-9745

メモ欄

※お申込みをする際のメモにご利用ください。

申込をした 教室名		教室 番号	
教室開始日	月	日（ ）	時 分～
集合場所			
当日の 持ち物			
欠席の 連絡先			
※参加にあたり以下の条件を全て満たしていますか？ ☐ 川口市に住所があり65歳以上の方 ☐ 要支援・要介護認定を受けていない方 ☐ 他のギフトボックス教室に申込みをしていない方			