

令和元年度

65歳からやってみよう！

川口市 介護予防 ギフトボックス

体験は
10月～3月

3ヶ月間は体験価格で
参加できます

いつまでも元気であるために、生きがいを持って、介護予防を続けることが大切です。
この機会にご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
- 太極拳
- 水泳
- ヨガ
- ターゲット
バードゴルフ



健康づくりに

- 健康体操教室
- 血液循環体操
- 体力維持・向上運動



仲間づくりに

- 絵画教室
- フラダンス
- お話し会



体験の流れ



【対象】 65歳以上で要支援・要介護認定を
受けていないかた

1 パンフレットから
興味のある教室を選ぶ



2 各教室に電話で直接
申し込み
※一人で複数の教室に参加可能

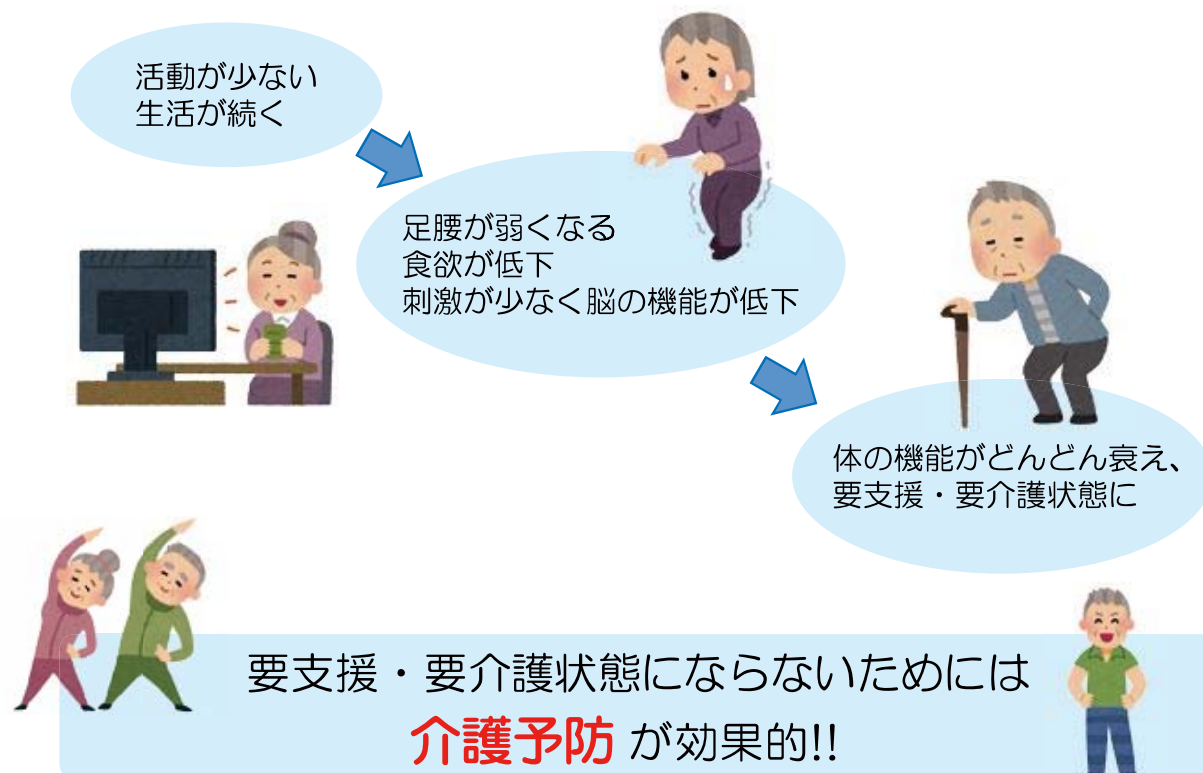


3 教室に体験参加
※教室ごとに料金がかかります



いつまでも元気であるためには「介護予防」が大切！

一日中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。



昨年度 体験したみなさまの声です。

家の近所で運動ができるのは
とても嬉しいです。
この教室を長く続けていきたい。

満足度
93%

無理なく身体を動かせるので
通いやすかったです。

講師の指導が良く、皆さんと
楽しく過ごすことができました。

今年度より 複数の教室 に参加が可能となりました！！

今年度より複数の教室に参加することができるようになりました。
この機会に多くの教室を体験し、自分に合った「介護予防」を探してみませんか？

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
1	幸齢者健康運動教室（10月）  	p4
2	幸齢者健康運動教室（1月）  	p4
3	健美クラブ  	p4
4	「AL認証」アクティブフィットclub  	p4
5	「AL認証」アクティブウォーキングclub  	p4
6	リハフィットヨガ・カサブランカ  	p4
7	オアシス太極拳入門 	p5
8	オアシス水泳教室かたんクラス（水曜日） 	p5
9	オアシス水泳教室かたんクラス（木曜日） 	p5
10	オアシス水泳教室かたんクラス（金曜日） 	p5
11	オアシス水泳教室かたんクラス（土曜日） 	p5
12	カレイナニ早川のメレフラ 	p5
13	中高年からの健康ストレッチ 	p6
14	楽しい健康朗読 	p6
15	大人の脳トレ そろばん・暗算教室 	p6
16	歌おうララ！世界の名曲 	p6
17	ボランティア あろま☆いりあ  	p6
18	ウーファー太極拳 栄 	p6
19	ウーファー練功 幸栄 	p7
20	腰痛予防ストレッチ体操教室  	p7
21	らくらくストレッチ健康教室  	p7
22	LACかた・こし・ひざ らくらく体操教室 	p7
23	LACハニーズタッチラグビークラブ 	p7
24	LACダーリンズラグビークラブ 	p7
25	LAC卓球教室 	p8
26	高齢者の方のふれあいサロン 	p8
27	学研大人の教室 西川口教室（木曜コース）  	p8
28	学研大人の教室 西川口教室（火曜コース）  	p8
29	ディードットステーション西川口教室  	p8
30	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室  	p8
31	ストレッチ・ダンベル教室 	p9
32	ターゲットバードゴルフ教室 （上青木TBG連合会教室） 	p9

教室No	教室名	ページ
33	痛み・けが予防体操教室  	p9
34	はつらつ体操教室（水曜コース） 	p9
35	はつらつ体操教室（金曜コース） 	p9
36	LACランニングクラブ 	p9
37	リハフィット ヨガ&シニア  	p10
38	ノルディックウォーキング  	p10
39	元一中健康姿勢運動教室  	p10
40	元郷やすらぎ健康姿勢運動教室  	p10
41	領家4・5丁目健康姿勢運動教室  	p10
42	朝日東健康姿勢運動教室  	p10
43	転ばん塾（1部）  	p11
44	転ばん塾（2部）  	p11
45	美術部 	p11
46	JSSコウゼン整骨院 弥平町運動教室  	p11
47	ターゲットバードゴルフ教室（新郷TBG連合会教室） 	p11
48	JSS金子接骨院 根岸体力維持向上教室  	p11
49	ターゲットバードゴルフ （北スポーツセンターTBG連合会教室） 	p12
50	芝南健康体操ひろば  	p12
51	芝下ふれあい公園体操ひろば  	p12
52	体力維持向上塾  	p12
53	武福芝スポ教室 	p12
54	安行支部 健康ひろば 	p12
55	JSS安行出羽運動教室  	p13
56	戸塚南支部 健康ひろば 	p13
57	戸塚中央支部 健康ひろば 	p13
58	木曽呂健康体操ひろば  	p13
59	ひとりぼっちをださないためのたまり場 	p13
60	JSS南鳩ヶ谷吉田整骨院 健康運動教室  	p13
61	血液循環・ロコモ予防体操（桜町）  	p14
62	血液循環・ロコモ予防体操（里）  	p14
63	血液循環・ロコモ予防体操（鳩ヶ谷）  	p14



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



講師派遣可※

※町会やご近所の会合など、みなさまが集まる場所に、介護予防に関する講師を派遣できます。詳しくは各教室にお問合せください。

中央地区

教室名	1 幸齢者健康運動教室（10月）講 	2 幸齢者健康運動教室（1月）講 
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）	かわぐち市民パートナー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）
曜日・時間	土曜日 10:00～11:30	土曜日 10:00～11:30
受入期間	10月～12月（初回10月5日）	1月～3月（初回1月11日）
定員	7名	7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	健康講演で楽しく学び、適度な運動で体力づくりをしましょう！	健康講演で楽しく学び、適度な運動で体力づくりをしましょう！
申込み 問合せ	川口市健康管理士会 村岡：048-228-1659	川口市健康管理士会 村岡：048-228-1659

教室名	3 健美クラブ 講 	4 「AL認証」アクティブフィットclub 講 
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）	川口総合文化センターリリア （川口3-1-1）
曜日・時間	隔週金曜日 13:15～14:15	金曜日 9:30～11:00
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10名	①～④各3名
月会費	体験価格 500円（通常価格 1,000円）	体験価格 4,000円（通常価格 5,500円）
概要	椅子に座った循環運動、頭の体操、ゲームなどを行います。腰・膝に不安を感じている方にも無理なく参加することができ、仲間づくりにもつながります。 	一人ひとりの状態に合った無理のない運動教室。体力向上を目指します。最後にヨガを行うことで気持ちも体もスッキリします。「介護予防向け・アクティブレジャー認証」プログラムです。 
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 木暮・土屋：048-253-9700

教室名	5 「AL認証」アクティブウォーキングclub 講 	6 リハフィットヨガ・カサブランカ 講 
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）など	中央ふれあい館 （本町4-5-26）
曜日・時間	水曜日 14:00～15:15	木曜日 11:00～12:00
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8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5名	①～④各5名
月会費	体験価格 1,500円（通常価格 3,000円）	体験価格 2,500円（通常価格 4,000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。男性の方も入りやすいクラスです。「生活習慣病予防向け・アクティブレジャー認証」プログラムです。 	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頂けます。音楽が流れる中、いつの間にか身体が軽快に動き出し、最後はヨガでスッキリします。 
申込み 問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田：048-253-9700	スポーツ・サンクチュアリ・川口 山口：048-253-9700

中央地区

教室名	7	オアシス太極拳入門	
種類	運動・体操教室		
開催場所	東急スポーツオアシス川口店 本町3-2-7 (東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー1F)		
曜日・時間	火曜日 11:50~12:20		
受入期間	①10月~12月(初回10月8日) ②1月~3月(初回1月7日)		
定員	①~②各5名		
月会費	体験価格 2,900円 (通常価格 4,400円)		
概要	初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道で、ゆっくりとした動作や呼吸法により全身を強化します。健康維持や体力アップを目指す方、体の調子を整えたい方、新たなことにチャレンジしたい方など、どなたにもおすすめのプログラムです。		
申込み 問合せ	東急スポーツオアシス川口店 末永: 048-226-0109		
教室名	8	オアシス水泳教室かんたんクラス(水曜日)	
種類	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 (東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー1F)		
曜日・時間	水曜日 11:10~12:10		
受入期間	①10月~12月(初回10月9日) ②1月~3月(初回1月8日)		
定員	①~②各5名		
月会費	体験価格 5,430円 (通常価格 6,930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ます。クロール・背泳ぎの泳法を覚え、25m完泳を目指していきます。泳法習得だけでなく、体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です!		
申込み 問合せ	東急スポーツオアシス川口店 末永: 048-226-0109		
教室名	9	オアシス水泳教室かんたんクラス(木曜日)	
種類	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 (東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー1F)		
曜日・時間	木曜日 11:10~12:10		
受入期間	①10月~12月(初回10月3日) ②1月~3月(初回1月9日)		
定員	①~②各5名		
月会費	体験価格 5,430円 (通常価格 6,930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ます。クロール・背泳ぎの泳法を覚え、25m完泳を目指していきます。泳法習得だけでなく、体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です!		
申込み 問合せ	東急スポーツオアシス川口店 末永: 048-226-0109		
教室名	10	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		
開催場所	東急スポーツオアシス川口店 本町3-2-7 (東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー1F)		
曜日・時間	金曜日 11:10~12:10		
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 5,430円 (通常価格 6,930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ます。クロール・背泳ぎの泳法を覚え、25m完泳を目指していきます。泳法習得だけでなく、体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です!		
申込み 問合せ	東急スポーツオアシス川口店 末永: 048-226-0109		
教室名	11	オアシス水泳教室かんたんクラス(土曜日)	
種類	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 (東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー1F)		
曜日・時間	土曜日 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)		
定員	①~②各5名		
月会費	体験価格 5,430円 (通常価格 6,930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ます。クロール・背泳ぎの泳法を覚え、25m完泳を目指していきます。泳法習得だけでなく、体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です!		
申込み 問合せ	東急スポーツオアシス川口店 末永: 048-226-0109		
教室名	12	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リブレ川口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2日) ②1月~3月(初回1月8日)		
定員	①~②各5名		
月会費	体験価格9,764円 (通常価格11,264円)		
概要	「メレ」と「フラ」はハワイ語で「歌」と「踊り」の意味で、ポリネシア民族音楽舞踊のハワイの踊りです。ビューティフルフラで心身ともに美しく、優雅に楽しみましょう。※初回のみ、220円の会員登録手数料がかかります。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 今津: 048-255-3085		

中央地区

教室名	13 中高年からの健康ストレッチ 	14 楽しい健康朗読 
種類	運動・体操教室 	文化活動・サロン 
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口3-3リブレ川口2番街4階) 	よみうりカルチャー川口 (川口3-3リブレ川口2番街4階) 
曜日・時間	月曜日 10:30~11:45	第2・4木曜日 10:30~12:00
受入期間	①10月~12月(初回10月7日) ②1月~3月(初回1月6日)	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5名	①~②各5名
月会費	体験価格6,618円 (通常価格8,118円)	体験価格6,618円 (通常価格8,118円)
概要	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です。軽快な音楽に合わせて体を無理なく動かします。※初回のみ、220円の会員発行手数料がかかります。詳しくはお問合せください。	朗読は、「運動は苦手」という方の健康づくりにぴったり。お腹から声を出すことで体をめぐる血流が良くなります。楽しみながら心も体も若々しくなりましょう。※初回のみ、220円の会員発行手数料がかかります。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 今津: 048-255-3085	よみうりカルチャー川口 今津: 048-255-3085
教室名	15 大人の脳トレ そろばん・暗算教室 	16 歌おうラララ! 世界の名曲 
種類	文化活動・サロン 	文化活動・サロン 
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口3-3リブレ川口2番街4階) 	よみうりカルチャー川口 (川口3-3リブレ川口2番街4階) 
曜日・時間	第2・4木曜日 13:30~15:00	第1・3月曜日 10:30~12:00
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7日) ②1月~3月(初回1月6日)
定員	①~②各5名	①~②各5名
月会費	体験価格4,110円 (通常価格5,610円)	体験価格3,912円 (通常価格5,412円)
概要	級の取得というより日常生活で役立てることを目的としています。脳の老化を防ぐアンチエイジング効果も大いに期待できます。※月会費のほか、別途教材費がかかります。また、初回のみ、220円の会員発行手数料がかかります。詳しくはお問合せください。	日本の童謡からやさしいクラシックまで、一曲一曲丁寧に楽しく学んでいくので、初めての方にもお勧めです。ヴォイストレーニング等も少しずつ行いながら、女声アンサンブル・コーラスにも挑戦します。※初回のみ、220円の会員発行手数料がかかります。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 今津: 048-255-3085	よみうりカルチャー川口 今津: 048-255-3085
教室名	17 ボランティア あろま☆いりあ 	18 ウーファー太極拳 栄 
種類	文化活動・サロン	運動・体操教室
開催場所	かわぐち市民パートナーステーション (川口1-1-1 キュポ・ラ本館棟M4階) または市内高齢者施設	幸栄公民館 視聴覚室 (幸町3-8-33)
曜日・時間	月1回勉強会 随時ボランティア活動 13:00~16:00	火曜日 9:15~10:45
受入期間	①10月~12月(初回10月12日) ②1月~3月(初回1月18日)	①10月~12月(初回10月1日) ②1月~3月(初回1月7日)
定員	①~②各5名	①~②各10名
月会費	体験価格300円 (通常価格800円)	体験価格1,250円 (通常価格2,500円)
概要	高齢者施設にお伺いしてアロマハンドトリートメントをご提供しているボランティア団体です。月に1度アロマセラピーについての勉強会と実技練習をしています。香りに癒されながら一緒に活動してみませんか。アロマセラピー初心者さんも大歓迎です。	はじめての太極拳。新しい事を始めて脳の活性化と共に足腰しっかり!! 鏡に我が姿写し、ゆがみのない体で健康寿命を伸ばしましょう。年齢問わずどなたでも!!
申込み問合せ	ボランティアあろま☆いりあ事務局 能年: 090-2743-3757	武福太極拳 鈴木: 080-5417-0180

中央地区 横曽根地区

教室名	19	ウーファー練功 幸栄	
種類	運動・体操教室		
開催場所	幸栄公民館 講座室 (幸町3-8-33)		
曜日・時間	火曜日 11:00~12:30		
受入期間	①10月~12月(初回10月1日) ②1月~3月(初回1月7日)		
定員	①~②各5名		
月会費	体験価格750円(通常価格1,500円)		
概要	医療保健体操です。ゆるゆるとした音楽に合わせて、各関節をゆっくりしっかりと伸ばす。リラックスしながら、ゆっくりとした呼吸で、頭から足の先までセルフマッサージ。終わった後は澁刺とします。年齢問わずどなたでも!!		
申込み問合せ	武福太極拳 鈴木:080-5417-0180		
教室名	20	腰痛予防ストレッチ体操教室	
種類	運動・体操教室		
開催場所	みずほ整骨院 (栄町3-14-18 町田ビル1階)		
曜日・時間	隔週金曜日 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8名		
月会費	体験価格900円(通常価格1,800円)		
概要	腰痛をはじめ膝・足の痛み予防の知識と体操・ストレッチを中心に楽しく正しく学べます。また姿勢や正しい歩き方の知識等おまけ講座もあり予防習慣を身につけたい方におすすめです。		
申込み問合せ	みずほ整骨院 杉山:048-255-2993		
教室名	21	らくらくストレッチ健康教室	
種類	運動・体操教室		
開催場所	川口・キューボラ(川口1-1-1)または中央ふれあい館(本町4-5-26)または幸栄公民館(幸町3-8-33)		
曜日・時間	隔週火曜日 11:30~12:30		
受入期間	①10月~12月(初回10月8日) ②1月~3月(初回1月7日)		
定員	①~②各20名		
月会費	体験価格900円(通常価格1,800円)		
概要	運動苦手、体を動かすきっかけを探している人へ。無理せず疲れない体、動かしやすい体づくりを目指しませんか?楽しく知識やストレッチ体操を身につけてラクな体を手に入れていきましょう。		
申込み問合せ	みずほ整骨院 杉山:048-255-2993		
教室名	22	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4日) ②1月~3月(初回1月10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	23	LACハニーズ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)		
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、コンタクトプレーを無くし、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	24	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 12:00~14:00		
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10日) ④1月~3月(初回1月5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。地元仲間が出来ますよ。		
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	25	LAC卓球教室		26	高齢者の方のふれあいサロン	
種類	スポーツ			文化活動・サロン		
開催場所	原町小学校体育館 (飯原町6-50)			西公民館 2階会議室1 (飯塚2-3-3)		
曜日・時間	第2・第4土曜日 17:00~19:00			毎月第1、第3木曜日 13:30~15:30		
受入期間	①11月~1月(初回11月9日) ②12月~2月(初回12月7日)			10月~12月(初回10月4日)		
定員	①~②各10名			近隣の方 2名		
月会費	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)			体験価格 無料 (通常価格 100円)		
概要	生涯スポーツで身体を動かそう。卓球を通じて楽しい運動をご案内します。初心者大歓迎です。			お茶のみしながら、レクリエーション・歌・体操・包括支援センターによる健康講座・芸能鑑賞会等、毎回違う企画で、皆でわいわい楽しく過ごしています。 		
申込み問合せ	リリー・アスレチック・クラブ 市村: 048-265-7836			コミュニティーサロン “喜楽里” 山田: 048-259-2185 (留守の場合は連絡先を留守電へ)		
教室名	27	学研大人の教室 西川口教室(木曜コース)	講 	28	学研大人の教室 西川口教室(火曜コース)	講 
種類	運動・体操教室			運動・体操教室		
開催場所	ココファン西川口1階食堂 (西川口2-7-21)			ココファン西川口1階食堂 (西川口2-7-21)		
曜日・時間	木曜日 14:00~15:30			火曜日 14:00~15:30		
受入期間	①10月~12月(初回10月3日) ②1月~3月(初回1月9日)			①10月~12月(初回10月1日) ②1月~3月(初回1月7日)		
定員	①~②各7名			①~②各10名		
月会費	体験価格 3,500円 (通常価格 5,000円)			体験価格 3,500円 (通常価格 5,000円)		
概要	元気高齢者を対象とした学研の介護予防・認知症予防教室です。予防の秘訣は楽しく頭と体を使うこと!週1回90分+自宅で行う5日分の宿題も提供!少人数制でアットホームな雰囲気です!			元気高齢者を対象とした学研の介護予防・認知症予防教室です。予防の秘訣は楽しく頭と体を使うこと!週1回90分+自宅で行う5日分の宿題も提供!少人数制でアットホームな雰囲気です!※木曜コースが定員になり次第開催。		
申込み問合せ	学研ココファン 佐藤: 03-6431-1860			学研ココファン 佐藤: 03-6431-1860		
教室名	29	ディードットステーション西川口教室	講 	30	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室	講 
種類	文化活動・サロン			運動・体操教室		
開催場所	ディードットステーション西川口教室 (並木3-4-15)			矢嶋接骨院 (中青木2-6-22)		
曜日・時間	水曜日 11:00~12:00			火曜日 13:00~14:15		
受入期間	①10月~12月(初回10月9日) ②1月~3月(初回1月8日)			10月~12月(初回10月1日)		
定員	①~②各10名			20名		
月会費	体験価格 2,300円 (通常価格 3,800円)			体験価格 800円 (通常価格 1,600円)		
概要	パソコン(ipad)を使って、講師を中心に参加者全員の創造力を使って、ipad・言葉・体で表現し、伝えることで脳をイキイキ・ワクワク若返らせる講座です。 			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	ディードットステーション西川口教室 竹内: 048-259-5405			矢嶋接骨院 矢嶋: 048-242-5799		

青木地区

教室名	31 ストレッチ・ダンベル教室	人	32 ターゲットバードゴルフ教室 (上青木TBG連合会教室)	人
種類	運動・体操教室		スポーツ	
開催場所	医療生協さいたま さいわい診療所2階ホール (中青木4-1-20)		上青木連合TBG教室 (上青木スキップシティ北側)	
曜日・時間	木曜日 10:00~11:00		水曜日 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)		10月~12月(初回10月9日)	
定員	①~④各3名		10名	
月会費	体験価格 無料 (通常価格 無料)		体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)	
概要	ストレッチ・ダンベル体操を行います。ちょっとした脳トレも行っています。音楽に合わせて体を動かしたりもします。激しい運動ではありませんが、筋力維持のための体操です。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?		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。	
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		上青木TBG連合会 関川: 090-2418-8250	
教室名	33 痛み・けが予防体操教室	講 人	34 はつらつ体操教室(水曜コース)	人
種類	運動・体操教室		運動・体操教室	
開催場所	あおば整骨院 (南前川2-23-7)		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	金曜日 13:30~14:45		水曜日 9:30~11:00	
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2日) ②1月~3月	
定員	①~④各10名		①~②各5名	
月会費	体験価格 900円 (通常価格 1,800円)		体験価格 1,740円 (通常価格 3,240円)	
概要	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。		「自分の体力に合わせて無理なくはじめることができます」 「経験豊富なインストラクターがサポートしてくれるから安心です!」「家からウォーキングしてこのトレーニングをすれば効果も倍増!」	
申込み 問合せ	あおば整骨院 今井: 048-263-5888		セントラルスポーツ 山崎: 048-264-7101	
教室名	35 はつらつ体操教室(金曜コース)	人	36 LACランニングクラブ	人
種類	運動・体操教室		スポーツ	
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)		青木町公園総合運動場 (西青木4-8-1)	
曜日・時間	金曜日 14:00~15:00		第1・第3日曜日 10:00~12:00	
受入期間	①10月~12月(初回10月4日) ②1月~3月		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10名	
月会費	体験価格 1,740円 (通常価格 3,240円)		体験価格 500円 (通常価格 1,000円)	
概要	「自分の体力に合わせて無理なくはじめることができます」 「経験豊富なインストラクターがサポートしてくれるから安心です!」「家からウォーキングしてこのトレーニングをすれば効果も倍増!」		シニアだけでなく多年代で活動しています。年代を超えた交流が楽しいです。川口マラソンを目指して共に練習しましょう。「楽しく走ろう!」がモットーです。	
申込み 問合せ	セントラルスポーツ 山崎: 048-264-7101		リリー・アスレチック・クラブ 市村: 048-265-7836	

青木地区 南平地区

教室名	37 リハフィット ヨガ&シニア	講	人
種類	運動・体操教室		
開催場所	体育武道センター (西青木5-3-4)		
曜日・時間	月曜日・木曜日 13:45~14:45		
受入期間	①10月~12月(初回10月3日) ③12月~2月(初回12月2日) ②11月~1月(初回11月4日) ④1月~3月(初回1月6日)		
定員	①~④各5名		
月会費	体験価格 2,500円 (通常価格 4,000円)		
概要	リハビリ+フィットネスで腰や膝に不安のある方も参加して頂けます。音楽の流れる中、いつの間にか身体が軽快に動き、運動後は全身が軽やかになったように感じられます。		
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田・八島:048-253-9700		
教室名	38 ノルディックウォーキング	講	人
種類	ウォーキング		
開催場所	青木町公園 (西青木4-8-1) 集合・市内ウォーキング		
曜日・時間	月曜日 13:15~15:00		
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4日) ④1月~3月(初回1月6日)		
定員	①~④各5名		
月会費	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)		
概要	青木町公園集合後、ノルディックポールを用いて約5km位をウォーキング! 季節の変化や草花などを楽しみながら会話が弾みます。健脚の方向きです。		
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 斎藤:048-253-9700		
教室名	39 元一中健康姿勢運動教室	講	人
種類	運動・体操教室		
開催場所	元一中町会会館 (元郷1-11-2)		
曜日・時間	月曜日 9:30~11:30		
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6日)		
定員	①~④各5名程度		
月会費	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信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)		
教室名	40 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室	講	人
種類	運動・体操教室		
開催場所	元郷やすらぎの家 (元郷3-15-19)		
曜日・時間	月曜日 13:00~15:00		
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6日)		
定員	①~④各5名程度		
月会費	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信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)		
教室名	41 領家4・5丁目健康姿勢運動教室	講	人
種類	運動・体操教室		
開催場所	領家4・5丁目町会会館 (領家4-3-21)		
曜日・時間	火曜日 9:30~11:30		
受入期間	①10月~12月(初回10月8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5名程度		
月会費	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信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)		
教室名	42 朝日東健康姿勢運動教室	講	人
種類	運動・体操教室		
開催場所	朝日東公民館 (朝日5-14-8)		
曜日・時間	水曜日 9:00~11:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月9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8日)		
定員	①~④各5名程度		
月会費	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信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)		

南平地区 | 新郷地区 | 神根地区

教室名	43	転ばん塾（1部）	講	人	44	転ばん塾（2部）	講	人
種類	運動・体操教室				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）				デイサービスもっと元気の郷 （元郷4-24-11）			
曜日・時間	火曜日 12:00～13:30				火曜日 14:00～15:30			
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）				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				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 1,500円（通常価格 3,000円）			
概要	転倒予防を目的とした運動です。ストレッチで体をやわらかくし、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。				転倒予防を目的とした運動です。ストレッチで体をやわらかくし、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	もっと元気の郷 長嶺・山田：048-222-6881				もっと元気の郷 長嶺・山田：048-222-6881			
教室名	45	美術部		人	46	JSSコウゼン整骨院 弥平町運動教室	講	人
種類	文化活動・サロン				運動・体操教室			
開催場所	スタジオ長嶺（元郷6-6-19）				コウゼン整骨院（弥平2-15-22）			
曜日・時間	日曜日 10:00～12:00				火曜日・水曜日 13:00～14:15			
受入期間	①10月～12月（初回10月13日）③12月～2月（初回12月8日） ②11月～1月（初回11月10日）④1月～3月（初回1月12日）				①10月～12月（初回10月8日） ②1月～3月（初回1月14日）			
定員	①～④各10名				①～②各6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。			
申込み問合せ	ながみね塾 長嶺・山田：048-222-6881				コウゼン整骨院 塩崎：048-222-8550			
教室名	47	ターゲットバードゴルフ教室（新郷TBG連合会教室）		人	48	JSS金子接骨院 根岸体力維持向上教室	講	人
種類	スポーツ				運動・体操教室			
開催場所	新郷ターゲットバードゴルフ場 （新郷東小学校正門西側）				根岸第二町会会館2階 （安行領根岸1023-7）			
曜日・時間	火曜日 13:00～15:00				月曜日 13:30～15:00			
受入期間	10月～12月（初回10月8日）				①10月～12月（初回10月7日） ②11月～1月（初回11月11日） ③1月～3月（初回1月6日）			
定員	10名				①～③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	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。				低下しがちな生活体力を維持向上して頂く為に楽しく笑顔あふれる簡単な運動を皆でやんわ〜りと行います。楽しい毎日を送るには、週1回御一緒に正しい運動習慣が大切ですね！			
申込み問合せ	新郷TBG連合会 高原：080-1075-1671				金子接骨院 金子：048-282-6195			

神根地区 芝地区 安行地区

教室名	49	ターゲットバードゴルフ (北スポーツセンターTBG連合会教室)		50	芝南健康体操ひろば	講	
種類	スポーツ			運動・体操教室			
開催場所	北スポーツセンターTBG場 (神根運動場TBG場)			堀代公園 (芝5-4)			
曜日・時間	木曜日 13:00～15:00			火曜日 10:30～11:30			
受入期間	10月～12月(初回10月10日)			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21日)			
定員	10名			①～④各5名			
月会費	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)			体験価格 無料 (通常価格 無料)			
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。			いつまでも自分の足で歩けるように、少し負荷を掛けた体操を時におしゃべりをしながら楽しく身体を動かします。年齢は問いません、お気軽にご参加下さい。			
申込み問合せ	川口市TBG協会会長 山中: 090-8116-0513			医療生協さいたま 埼玉協同病院 麦倉: 070-2154-7348			

教室名	51	芝下ふれあい公園体操ひろば	講		52	体力維持向上塾	講	
種類	運動・体操教室				運動・体操教室			
開催場所	芝下ふれあい公園 (芝1-11)				大桐ビル3階 (芝5-12-20)			
曜日・時間	火曜日 10:30～11:30				火曜日 11:00～12:00			
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21日)				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5名				①～④各5名			
月会費	体験価格 無料 (通常価格 無料)				体験価格 750円 (通常価格 1,500円)			
概要	みんなで楽しく体操。脳トレ体操、間違えてもそれも楽しい。どなたでも参加できます。お気軽にご参加下さい。				空間感覚の向上による認知症予防! バランス力向上! ボールを使った運動や椅子に座って行う運動など、ご自身のペースで楽しく運動します。※月会費の他に各回施設料100円がかかります。			
申込み問合せ	医療生協さいたま 埼玉協同病院 麦倉: 070-2154-7348				スポーツ・サンクチュアリ・川口 宮下: 048-253-9700			

教室名	53	武福芝スポ教室		54	安行支部 健康ひろば	
種類	運動・体操教室					
開催場所	芝富士公民館(芝富士1-27-1)または芝園公民館(芝園町3-15)					
曜日・時間	日曜日 9:00～11:00					
受入期間	①10月～12月(初回10月6日) ②1月～3月(初回1月12日)					
定員	①～②各5名					
月会費	体験価格 1,250円 (通常価格 2,500円)					
概要	ゆっくり、ゆったり動く太極拳。この動きが血流を良くし、体のゆがみを整え、美しい姿勢へと導きます。さらに老若男女を問わず行えます。さあ、みんなで一緒に楽しみましょう!					
申込み問合せ	武福太極拳 高野: 090-7834-4696 鈴木: 080-5417-0180					

教室名	54	安行支部 健康ひろば	
種類	運動・体操教室		
開催場所	安行公園 (安行領家868-1)		
曜日・時間	土曜日 9:00～10:00		
受入期間	①10月～12月(初回10月12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		
月会費	体験価格 無料 (通常価格 無料)		
概要	みんなで体を動かしてみませんか? 参加費無料です。(体操に使うセラバンドは700円程度の実費を頂きます) 安行公園でウォーキングもできますよ～。		
申込み問合せ	医療生協さいたま 埼玉協同病院 牛久保: 048-296-8180		

安行地区 戸塚地区 鳩ヶ谷地区

教室名	55 JSS安行出羽運動教室 	56 戸塚南支部 健康ひろば 
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	渡辺接骨院 (安行出羽5-13-11)	医療生協さいたま ふれあい戸塚 (戸塚鉄町9-10)
曜日・時間	火曜日 13:00~14:15	火曜日 11:00~11:40
受入期間	①10月~12月(初回10月8日) ②1月~3月(初回1月14日)	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8日)
定員	①~②各6名	①~④各5名
月会費	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)	体験価格 無料 (通常価格 無料)
概要	毎週火曜日に楽しくストレッチ体操、スロー筋肉トレーニング、お口の体操、脳トレーニング、尿漏れ予防トレーニング、腰痛予防トレーニング、膝痛予防トレーニング等を行っています。運動の専門家がついて、少人数で一人ひとりに合わせて無理なく継続して運動ができます。	みんなで体を動かしてみませんか?参加費無料です。いつでもどこでも体操は埼玉協同病院整形外科 仁平医師が監修した筋力トレーニングと全身運動をあわせた体操です。
申込み問合せ	渡辺接骨院 渡辺:048-294-1577(午前9時~11時30分)	医療生協さいたま 埼玉協同病院 牛久保:048-296-8180
教室名	57 戸塚中央支部 健康ひろば 	58 木曽呂健康体操ひろば 
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	戸塚東公園 (戸塚東3-31)	川口自然公園 (差間1355)
曜日・時間	木曜日 10:00~11:00	月曜日(休日の場合はお休み) 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20日)
定員	①~④各10名	①~④各5名
月会費	体験価格 無料 (通常価格 無料)	体験価格 無料 (通常価格 無料)
概要	みんなで体を動かしてみませんか?参加費無料です。 (体操に使うセラバンドは700円程度の実費を頂きます) 体操終了後は希望者で昼食交流会もしていますよ~。	緑に囲まれた公園で、みんなで楽しく健康づくりをしませんか。ラジオ体操、脳トレ体操、ミニウォーキングなどを行っております。どなたでもお気軽にご参加ください。
申込み問合せ	医療生協さいたま 埼玉協同病院 牛久保:048-296-8180	医療生協さいたま 埼玉協同病院 麦倉:070-2154-7348
教室名	59 ひとりぼっちをださないためのたまり場 	60 JSS南鳩ヶ谷吉田整骨院 健康運動教室 
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 きじばと作業所2階)	吉田整骨院 (南鳩ヶ谷1-23-14)
曜日・時間	土曜日 9:00~17:00(時間内自由)	火曜日 13:00~14:15
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)	①10月~12月(初回10月1日) ②1月~3月(初回1月14日)
定員	①~④各5名	①~②各8名
月会費	体験価格 無料 (通常価格 300円)	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000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、お茶したりします。どうぞ一緒にいかがですか?時間内であれば出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。会場は鳩ヶ谷高校北側となります。 	年齢と共に弱っていく体力、少人数制で無理なく楽しく「足腰を鍛え」いつまでも軽やかに歩ける体力づくりをお手伝いいたします。
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	吉田整骨院 吉田:048-283-8813

鳩ヶ谷地区

教室名	61 血液循環・口コミ予防体操（桜町）講 	62 血液循環・口コミ予防体操（里）講 
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	コンフォール東鳩ヶ谷公園住宅集会所 （桜町4-4）	里公民館 （里1478）
曜日・時間	金曜日 ①10：00～11：30 ②14：00～15：30	金曜日 10：00～11：30
受入期間	①10月～12月（初回10月4日） ②1月～3月（初回1月10日）	1月～3月（初回1月10日）
定員	①～②各20名	20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、体全体を動かし、血液・リンパの流れを良くして、体温を上げ免疫力を高め、だれもが出来る体操です。新しい仲間と10年後も元気に過ごせる体力づくりに最適な体操です。 	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	血液循環口コミ体操指導協会 佐多：048-284-0845 中山：048-282-4881	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	63 血液循環・口コミ予防体操（鳩ヶ谷）講 
種類	運動・体操教室
開催場所	鳩ヶ谷公民館 （坂下町3-2-2）
曜日・時間	金曜日 14：00～15：30
受入期間	10月～12月（初回10月4日）※11月1日除く
定員	20名
月会費	体験価格 500円（通常価格 1,000円）
概要	椅子に座って、体全体を動かし、血液・リンパの流れを良くして、体温を上げ免疫力を高め、だれもが出来る体操です。新しい仲間と10年後も元気に過ごせる体力づくりに最適な体操です。 
申込み 問合せ	血液循環口コミ体操指導協会 佐多：048-284-0845 中山：048-282-4881



ふれあい川口 で紹介されました!

「介護予防ギフトボックス」が J:COM のテレビ広報番組「ふれあい川口」で紹介されました。下記の QR コードまたは検索から、ぜひ一度ご覧ください。



ふれあい川口

検索



メモ欄

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			
連絡先			

お申込みの際は各教室へ直接お電話ください。

■対象者

川口市在住の65歳以上の方
要支援・要介護認定を受けていない方

■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

☎ 048-271-9745

川口市では、その他様々な介護予防教室を実施しています。詳しくは長寿支援課またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

川口市 介護予防

検索



川口市 包括

検索



いつまでも元気であるためには、生きがいを持ち、介護予防を続けることが大切です。

ぜひ、このパンフレットをきっかけに介護予防を体験してみませんか？



ご近所の方々と **レッツ！介護予防！！**