

令和3年度 後期

10月～3月教室掲載

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
5月～3月

3ヶ月間は体験価格で
参加できます

これからも元気に過ごし続けるために
新しい「楽しみ」を見つけてみませんか。
お好きな教室に、3ヶ月間は
通常よりも安い体験価格で参加できます！

運動するなら

- ウォーキング
- 温水プール浴
- ヨガ
- ピラティス



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

- スマホ教室
- お話し会
- 琴・三味線
- 詩吟



体験の流れ

【対象】 65歳以上で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
※複数の教室に参加可能

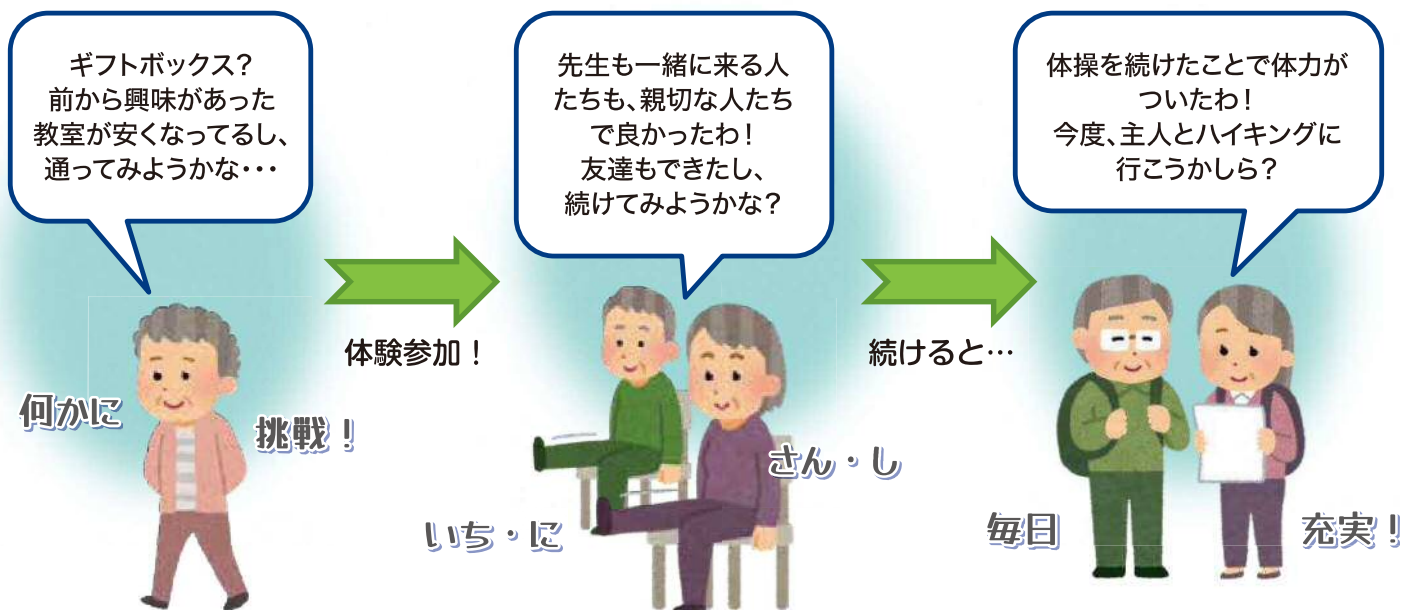


3 教室に体験参加
※教室ごとに料金がかかります



※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室が中止となる場合がございます。

いつまでも元気であるためには「介護予防」の継続が大切！



昨年度 体験したみなさまの声です。

満足度 **90%以上**

友達と会え、楽しく、身体も軽くなりました。参加して良かったです。これからも頑張っていきたいです。



今まで知らなかったことを
知ることができ、楽しいです。
勉強になっています。

いつまでも孫たちと旅行に
行けるようにこの教室を
頑張りたいと思います。

いつまでも元気であるためには、きっかけだけでなく、
「介護予防を継続すること」
が大切です！

教室No.	教室名	ページ
1	幸齢者健康運動教室	④
2	健美クラブ	④
3	「A.L.認証」 アクティブフィット club	④
4	「A.L.認証」 アクティブウォーキング club	④
5	明美クラブ	④
6	オアシス水泳教室 かんたんクラス(水曜日)	④
7	オアシス水泳教室 かんたんクラス(木曜日)	⑤
8	オアシス水泳教室 かんたんクラス(金曜日)	⑤
9	オアシス水泳教室 かんたんクラス(土曜日)	⑤
10	オアシス水泳教室 チャレンジクラス(火曜日)	⑤
11	足腰健康ステーション	⑤
12	カラオケで 健康ボイストレーニング	⑤
13	幸栄詩吟クラブ	⑥
14	詩吟愛好会	⑥
15	健康元気づくり ヨーガ療法倶楽部	⑥
16	腰痛・肩こり予防教室	⑥
17	脚の筋力向上教室	⑥
18	水中散歩	⑦
19	健康水泳	⑦
20	やさしい体力測定つき！ 体力維持向上サロン	⑦
21	LACかた・こし・ひざ らくらく体操教室	⑦
22	いつでもどこでも体操	⑦
23	西川口第3支部 「すずかけぬりえの会」	⑦
24	青木詩吟クラブ	⑧
25	エンジョイ(ピラティス)	⑧
26	楽しみながら脳を若返らせよう！ (認知症予防サロン)	⑧
27	便利なスマホの使い方	⑧
28	健康長寿への道、 フットケアを学ぼう！	⑧
29	アンクルン(インドネシアの 伝統的な竹製打楽器の合奏)	⑧

教室No.	教室名	ページ
30	手抜き健康食事のノウハウ を学ぼう	⑨
31	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室	⑨
32	はつらつ体操教室 (水曜コース)	⑨
33	はつらつ体操教室 (金曜コース)	⑨
34	元一中健康姿勢運動教室	⑩
35	元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室	⑩
36	領家4・5丁目 健康姿勢運動教室	⑩
37	朝日東健康姿勢運動教室	⑩
38	転ばん塾 1部	⑩
39	転ばん塾 2部	⑩
40	温水プール浴(火曜日)	⑪
41	温水プール浴(木曜日)	⑪
42	温水プール浴(金曜日)	⑪
43	体力維持向上塾 芝 午前	⑪
44	体力維持向上塾 芝 午後	⑪
45	芝下ふれあい公園 健康ひろば	⑪
46	安行支部 健康ひろば	⑫
47	ヨガ・オリーブ	⑫
48	戸塚中央支部 健康ひろば	⑫
49	戸塚南支部 健康ひろば	⑫
50	木曽呂健康ひろば	⑫
51	ひとりぼっちをつくらない ためのたまり場	⑬
52	鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	⑬
53	お琴・三味線教室	⑬



※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。

教室名	1 幸齢者健康運動教室  	2 健美クラブ  
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)または幸栄公民館(幸町3-8-33)	中央ふれあい館 (本町4-5-26) 
曜日・時間	土曜日 10:00~11:30 	隔週金曜日 13:15~14:30 
受入期間	①10月~12月(初回10月 9日) ② 1月~ 3月(初回 1月 8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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 7日)
定 員	①~② 各3名	①~④ 各3名
要支援者	参加不可	参加可
月 会 費	体験価格 500円 (通常価格 1,000円)	体験価格 800円 (通常価格 1,500円)
概 要	高齢者に配慮した無理のない運動で、健康づくりのお手伝いをいたします。健康づくりのヒントを楽しく学ぶミニ講座もあります。(3ヶ月全9回)	主に椅子に座って体を動かす運動教室。脳トレやリズム運動も取り入れ、体力に不安のある方も無理なく参加することができます。楽しく動け仲間づくりにもつながります。
申 込 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 嶋村：048-253-9700
教室名	3 「A.L.認証」アクティブフィット club  	4 「A.L.認証」アクティブウォーキング club  
開催場所	川口総合文化センターリリア (川口3-1-1) またはフレンジア (川口1-1-1) 	川口西公園 (リリアパーク 川口3-1) など 
曜日・時間	金曜日 10:00~11:30	水曜日 14:00~15:15
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 7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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 5日)
定 員	①~④ 各2名	①~④ 各4名
要支援者	参加可	参加可
月 会 費	体験価格 4,000円 (通常価格 5,500円)	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)
概 要	リハビリとフィットネスを合わせた運動教室。各種測定を行い楽しく体を動かして心も体も元気に。「介護予防向け・アクティブレジャー認証」プログラムです。 	ご自身に合った歩き方を見つけることで、キレイな姿勢、歩幅の広がり、歩行のスピードなど変化を感じましょう。男性の方も入りやすい「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。 
申 込 問 合 せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 斎藤・土屋：048-253-9700	スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田：048-253-9700
教室名	5 明美クラブ  	6 オアシス水泳教室かんたんクラス (水曜日) 
開催場所	中央ふれあい館 (本町4-5-26) 	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	隔週水曜日 13:00~14:00	水曜日 11:10~12:10
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 5日)	①10月~12月(初回10月 6日) ② 1月~ 3月(初回 1月 5日)
定 員	①~④ 各3名	①~② 各5名
要支援者	参加可	参加要相談 (原則参加可、おひとりでご来場いただける方)
月 会 費	体験価格 800円 (通常価格 1,500円)	体験価格 6,530円 (通常価格 8,030円)
概 要	体力に不安を感じている方におすすめ。軽い脳トレややわらかいボールを使って心も体もほぐします。 	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指す初級クラス。泳法習得はもちろん、体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です! 
申 込 問 合 せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 八島：048-253-9700	東急スポーツオアシス川口店 末永：048-226-0109

教室名	7 オアシス水泳教室かんたんクラス (木曜日)	
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-1F)	
曜日・時間	木曜日 11:10~12:10	
受入期間	①10月~12月(初回10月 7日) ② 1月~ 3月(初回 1月 6日)	
定員	①~② 各5名	
要支援者	参加要相談(原則参加可、おひとりでご来場いただける方)	
月会費	体験価格 6,530円(通常価格 8,030円)	
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指す初級クラス。泳法習得はもちろん、体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です! 	
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	8 オアシス水泳教室かんたんクラス (金曜日)	
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-1F)	
曜日・時間	金曜日 11:10~12:10	
受入期間	①10月~12月(初回10月 1日) ② 1月~ 3月(初回 1月 7日)	
定員	①~② 各5名	
要支援者	参加要相談(原則参加可、おひとりでご来場いただける方)	
月会費	体験価格 6,530円(通常価格 8,030円)	
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指す初級クラス。泳法習得はもちろん、体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です! 	
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 (土曜日)	
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-1F)	
曜日・時間	土曜日 11:10~12:10	
受入期間	①10月~12月(初回10月 2日) ② 1月~ 3月(初回 1月 8日)	
定員	①~② 各5名	
要支援者	参加要相談(原則参加可、おひとりでご来場いただける方)	
月会費	体験価格 6,530円(通常価格 8,030円)	
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指す初級クラス。泳法習得はもちろん、体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です! 	
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 オアシス水泳教室チャレンジクラス (火曜日)	
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-1F)	
曜日・時間	火曜日 11:10~12:10	
受入期間	①10月~12月(初回10月 5日) ② 1月~ 3月(初回 1月 4日)	
定員	①~② 各5名	
要支援者	参加不可	
月会費	体験価格 6,530円(通常価格 8,030円)	
概要	クロール・背泳ぎの泳法チェック及び平泳ぎ・バタフライの完成を目標とし、長い距離泳げるよう練習する中級クラス。体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です! 	
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 足腰健康ステーション	
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)	
曜日・時間	月・木曜日 15:00~15:50(月曜) 10:00~10:50(木曜)	
受入期間	①10月~12月(初回10月 4日) ③12月~ 2月(初回12月 2日) ②11月~ 1月(初回11月 1日) ④ 1月~ 3月(初回 1月 6日)	
定員	①~④ 各5名	
要支援者	参加不可	
月会費	体験価格 9,060円(通常価格 10,560円)	
概要	週に2日、月曜の午後と木曜の午前にレッスンがあります。柔軟性や筋力をつけて疲れにくい体をつくりましょう。	
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 米川: 048-255-3085	
教室名	12 カラオケで健康ボイストレーニング	
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	第2・4月曜日 10:30~12:00	
受入期間	①10月~12月(初回10月11日) ③12月~ 2月(初回12月13日) ②11月~ 1月(初回11月 8日) ④ 1月~ 3月(初回 1月10日)	
定員	①~④ 各5名	
要支援者	参加不可	
月会費	体験価格 6,178円(通常価格 7,678円)	
概要	歌うことは、脳を活性化させ、免疫力を高める効果があります。みんなで楽しくカラオケを歌いましょう。 ※別途コピー代などがかかります。	
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 米川: 048-255-3085	

中央地区 横曽根地区

教室名	13	幸栄詩吟クラブ	
開催場所	幸栄公民館（幸町3-8-33）		
曜日・時間	土曜日 13:00~15:00		
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 8日)		
定員	①~④ 各6名		
要支援者	参加要相談		
月会費	体験価格 1,000円（通常価格 2,000円）		
概要	漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。腹の底から思いっきり声を出します。誤嚥性肺炎や声がかすれて出なくなる等の予防にもなります。詩吟をやり、声を出していつまでも元気に過ごしましょう。		
申込み問合せ	日本詩吟学院 中朝支部 川口教室 颯田：080-5670-9447		
教室名	15	健康元気づくり ヨーガ療法倶楽部	講 
開催場所	幸栄公民館（幸町3-8-33）		
曜日・時間	第2・4木曜日 15:00~16:30		
受入期間	10月~12月(初回10月14日)		
定員	5名		
要支援者	参加要相談（申し込み時に運動が出来るかどうか確認）		
月会費	体験価格 1,000円（通常価格 2,000円）		
概要	体調や体力に合わせた優しい動きで筋肉強化、運動機能（バランス、柔軟性）の向上など身体機能の回復、また睡眠や心の落ち着きなど精神的健康も向上させる運動療法です。この療法は、自立した体力づくりのため介護予防に役立ちます。		
申込み問合せ	健康元気づくりヨーガ療法倶楽部 山本：090-5307-2661		
教室名	16	腰痛・肩こり予防教室	講 
開催場所	コナミスポーツクラブ川口 （宮町18-9 ララガーデン川口1階）		
曜日・時間	木曜日 14:30~15:15		
受入期間	①10月~12月(初回10月 7日) ② 1月~ 3月(初回 1月 6日)		
定員	①~② 各10名		
要支援者	参加要相談		
月会費	体験価格 4,400円（通常価格 5,900円）		
概要	簡単な体操とストレッチで腰痛を予防。柔軟性と筋力を高めて動きやすく生活しやすいカラダづくりを目指します。運動の後は、お風呂、サウナ等がご利用いただけます。		
申込み問合せ	コナミスポーツクラブ川口 大塚：048-240-2251		
教室名	17	脚の筋力向上教室	講 
開催場所	コナミスポーツクラブ川口 （宮町18-9 ララガーデン川口1階）		
曜日・時間	金曜日 14:30~15:15		
受入期間	①10月~12月(初回10月 1日) ② 1月~ 3月(初回 1月 7日)		
定員	①~② 各10名		
要支援者	参加要相談		
月会費	体験価格 4,400円（通常価格 5,900円）		
概要	ご自身の体を使ってできる簡単な体操で下半身を中心に柔軟性と筋力を高めます。いつまでも元気に歩けるカラダをつくりましょう。運動の後は、お風呂、サウナ等がご利用いただけます。		
申込み問合せ	コナミスポーツクラブ川口 大塚：048-240-2251		

教室名	18	水中散歩	講		19	健康水泳	講	
開催場所	コナミスポーツクラブ川口 プール (宮町18-9 ララガーデン川口1階)				コナミスポーツクラブ川口 プール (宮町18-9 ララガーデン川口1階)			
曜日・時間	月曜日 14:15~15:15				金曜日 13:00~14:00			
受入期間	①10月~12月(初回10月 4日) ② 1月~ 3月(初回 1月10日)				①10月~12月(初回10月 1日) ② 1月~ 3月(初回 1月 7日)			
定員	①~② 各10名				①~② 各10名			
要支援者	参加要相談				参加要相談			
月会費	体験価格 4,400円 (通常価格 5,900円)				体験価格 4,400円 (通常価格 5,900円)			
概要	プールで歩くことを中心に、腰痛・肩こりに効果的なストレッチや水の抵抗を利用したトレーニングを織り交ぜながら、楽しく運動します。運動初心者にも安心な教室です。運動の後はお風呂、サウナ等がご利用いただけます。				水中で歩く走るを中心とした運動やストレッチと、初心者向けの水泳練習を合わせた教室です。腰痛・肩こりに効果的なストレッチや筋力トレーニングを多く取り入れております。運動の後はお風呂、サウナ等がご利用いただけます。			
申込み問合せ	コナミスポーツクラブ川口 大塚：048-240-2251				コナミスポーツクラブ川口 大塚：048-240-2251			
教室名	20	やさしい体力測定つき！ 体力維持向上サロン			21	LACかた・こし・ひざ らくらく体操教室	講	
開催場所	YORIAI 西川口 (西川口1-4-10)				西公民館 (飯塚2-3-3)			
曜日・時間	木曜日 10:00~11:00				金曜日 9:30~11:00			
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 6日)				①10月~12月(初回10月 1日) ② 1月~ 3月(初回 1月 7日)			
定員	①~④ 各6名				①~② 各10名			
要支援者	参加不可				参加不可			
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	握力、閉眼片足立ちなど、筋力やバランス、柔軟性を測る計7種目のやさしい体力測定を定期的に行い、一人ひとりの状態を確認しながら、無理なく体を動かします。卓球やボッチャなどのゲームで楽しく動け、仲間づくりにもつながる他、足の悩みの相談にもお答えします。サロンがない時は、スマホで励まし合い、運動を習慣化することができます。				かた、こし、ひざの痛みでお悩みの方、椅子やボールなどを使用し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	きゅぼらスポーツコミュニティ 石井：090-2739-1546				リリー・アスレチック・クラブ 市村：048-265-7836			
教室名	22	いつでもどこでも体操	講		23	西川口第3支部 「すずかけぬりえの会」	講	
開催場所	川口診療所 待合室 (仲町1-36)				西公民館 ミーティング室 (飯塚2-3-3)			
曜日・時間	第1・3木曜日 14:30~15:20				第1木曜日 10:00~12:00			
受入期間	①10月~12月(初回10月 7日) ② 1月~ 3月(初回 1月 6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 4日) ④ 1月~ 3月(初回 1月 6日)			
定員	①~② 各5名				①~④ 各2名			
要支援者	参加可				参加可			
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 100円)			
概要	埼玉協同病院整形外科部長 仁平医師監修のいつでもどこでも体操(略称：いつでもどこ体操)はいつでもどこでもできるようにと開発された転倒予防の体操です。ビデオを観ながらの体操ですので、誰でも簡単にできます。おおよそ30分程度の体操ですので、あまり時間の無い方もご参加いただけます。				ぬりえにルールはありません。好きなときに感じるままに、楽しく、自由に塗っててください。自然とこころが落ちつき自律神経が整います。ぬりえが終わったら少しお話しませんか？			
申込み問合せ	医療生協さいたま 南部地区Dブロック 川口診療所 伊藤：070-2154-7345				医療生協さいたま 南部地区Dブロック 川口診療所 伊藤：070-2154-7345			

教室名	24 青木詩吟クラブ		25 エンジョイ(ピラティス) 講 
開催場所	青木公民館 (中青木3-18-7)		体育武道センター (西青木5-3-4) 
曜日・時間	第1・3・4金曜日 13:00~15:00		火曜日 9:40~10:40
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 7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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 4日)
定員	①~④ 各6名		①~④ 各3名 
要支援者	参加要相談		参加要相談
月会費	体験価格 800円 (通常価格 1,500円)		体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)
概要	漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。腹の底から思いつき声を出します。誤嚥性肺炎や声がかすれて段々か細くなる等の予防にもなります。詩吟をやり、声を出していつまでも元気に過ごしましょう。		体の各部分を動かしながら、各自の身体の使い方の癖に気づくところから始めましょう。身体を支えるインナーマッスルを鍛え、しなやかに動けるよう皆で励みながら行っているクラスです。
申込み問合せ	日本詩吟学院 中朝支部 川口教室 岩崎: 090-5790-6533		スポーツ・サンクチュアリ・川口 高山: 048-253-9700
教室名	26 楽しみながら脳を若返らせよう! (認知症予防サロン)		27 便利なスマホの使い方 
開催場所	ひだまり (西青木4-3-30) 		ひだまり (西青木4-3-30) 
曜日・時間	第1・3木曜日 10:30~12:00		第1・3水曜日 10:30~12:00
受入期間	10月~12月(初回10月 7日) 		10月~12月(初回10月 6日) 
定員	8名		5名
要支援者	参加可		参加可
月会費	体験価格 900円 (通常価格 1,800円)		体験価格 1,100円 (通常価格 2,200円)
概要	脳を若返らせるためのノウハウとおしゃべり。 睡眠の話、ゲーム、手指や足の体操を行います。 ※公認の資格(レクリエーション介護士 他)を持った専門家が講師としてお話しします。		スマホに買い替えたけど...『どうも難しくわからない?』といませんか?現在は印刷された『使用説明書』が付いていないことが当たり前の時代。使いこなすには、操作方法を実際に教えてもらうことが一番です。これで『便利なアプリ』もバッチリ使いこなせるようになります! ※なお、日常使っているスマホをご持参ください。
申込み問合せ	ひだまり 山田: 048-253-6306		ひだまり 山田: 048-253-6306
教室名	28 健康長寿への道、 フットケアを学ぼう!		29 アンクルン(インドネシアの 伝統的な竹製打楽器の合奏) 
開催場所	ひだまり (西青木4-3-30) 		ひだまり (西青木4-3-30) 
曜日・時間	第1・3火曜日 10:30~12:00		第1・3金曜日 11:00~12:00
受入期間	10月~12月(初回10月 5日) 		10月~12月(初回10月 1日) 
定員	6名		7名
要支援者	参加可		参加可
月会費	体験価格 1,400円 (通常価格 2,800円)		体験価格 1,100円 (通常価格 2,200円)
概要	いつまでも歩ける足を持つことが健康長寿への近道です。フットケアのセラピストが多くの方々の足に出会って教わってきた大切なことをお伝えします。セルフケア(足や足爪のお手入れ)をはじめ、身近にできることを中心に行います。持ち帰り用のクラフト作りがある回は、材料費が別途かかります(事前にお知らせします)		インドネシアの竹製民族楽器であるアンクルンを使って、一人一音を手で振って鳴らすので とても簡単! 楽器は未経験という方でも、簡単に心の琴線に触れるような音色を奏することができます。国内でも教室開催は珍しく、アンクルン専門家が指導いたします。楽器(アンクルン)は無料でお貸しします。
申込み問合せ	ひだまり 山田: 048-253-6306		ひだまり 山田: 048-253-6306

教室名	30	手抜き健康食事の ノウハウを学ぼう		31	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室	講 
開催場所	ひだまり（西青木4-3-30）				矢嶋接骨院（中青木2-6-22-1F）	
曜日・時間	第1・3水曜日 10:30~11:30				火曜日 13:00~14:15	
受入期間	10月~12月(初回10月 6日)				10月~12月(初回10月 5日)	
定員	8名				10名	
要支援者	参加可				参加要相談(ご自身で来られるか、ご家族の送迎が可能か)	
月会費	体験価格 1,100円（通常価格 2,200円）				体験価格 800円（通常価格 1,600円）	
概要	高齢になれば色々な持病を持っているもの。そんな体の状態に合わせた食事について学びます。 ※今回はコロナの影響を考慮して、調理と試食は行いません。また、認知症にならない為の食事 についても学びます。手間をかけずに行う【手抜き料理】のコツもお伝えします。講師は調理師・ 管理栄養士などの資格をもって、現役で指導をされています。必要により教材費が別途かかります。			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 ワンポイント講座や脳トレもあります。		
申込み 問合せ	ひだまり 山田：048-253-6306			矢嶋接骨院 矢嶋：048-242-5799		

教室名	32	はつらつ体操教室 (水曜コース)		33	はつらつ体操教室 (金曜コース)	
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1-1-11-1F）			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1-1-11-1F）		
曜日・時間	水曜日 9:30~11:00			金曜日 13:30~15:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月 6日) ② 1月~ 3月(初回 1月 5日)			①10月~12月(初回10月 8日) ② 1月~ 3月(初回 1月 7日)		
定員	①~② 各5名			①~② 各5名		
要支援者	参加要相談(申し込み時に運動ができるか確認が必要)			参加要相談(申し込み時に運動ができるか確認が必要)		
月会費	体験価格 2,240円（通常価格 3,740円）			体験価格 2,240円（通常価格 3,740円）		
概要	椅子運動がメインで、転倒予防や腰痛・膝痛予防の体操を行 います。和やかな雰囲気楽しく運動ができます。60歳~ 90歳代の方々も参加しております。			椅子運動がメインで、転倒予防や腰痛・膝痛予防の体操を行 います。有酸素マシンを使用するため水曜クラスより は、やや強度が高めのクラスではありますが、ご自身のペー スに合わせてできますので安心してご参加いただけます。		
申込み 問合せ	セントラルスポー 清野：048-264-7101			セントラルスポー 清野：048-264-7101		

川口市高齢者サービス情報検索サイト



「かわぐち元気ナビ」



高齢者が地域で安心して生活するために必要な情報をまとめて紹介します。
お住まいの近くのサロンや体操などの集いの場、買い物・家事支援などの生活支援
サービスや介護サービスなどを、目的や住所で簡単に検索できます。

かわぐち元気ナビ 検索

簡単に見つかった！

使い方

～希望のサービスから探すとき～



日常生活に関する質
問に答えると、あなた
にオススメのサービス
をご紹介します！

教室名	34 元一中健康姿勢運動教室  	35 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室  
開催場所	元一中町会会館（元郷1-11-2） 	元郷やすらぎの家（元郷3-15-19） 
曜日・時間	月曜日 9:30～11:30	月曜日 13:00～15:00
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) ④ 1月～ 3月(初回 1月17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) ④ 1月～ 3月(初回 1月17日)
定員	①～④ 各5名	①～④ 各5名
要支援者	参加可	参加可
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信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 ダイケイ 大敬産業内）	健康姿勢管理 大谷：048-223-2329（有限会社 ダイケイ 大敬産業内）
教室名	36 領家4・5丁目健康姿勢運動教室  	37 朝日東健康姿勢運動教室  
開催場所	領家4・5丁目町会会館（領家4-3-21） 	朝日東公民館（朝日5-14-8） 
曜日・時間	火曜日 9:30～11:30	水曜日 9:00～11:00
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) ④ 1月～ 3月(初回 1月 4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) ④ 1月～ 3月(初回 1月 5日)
定員	①～④ 各5名	①～④ 各5名
要支援者	参加可	参加可
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信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 ダイケイ 大敬産業内）	健康姿勢管理 大谷：048-223-2329（有限会社 ダイケイ 大敬産業内）
教室名	38 転ばん塾 1部  	39 転ばん塾 2部  
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 10:00～11:30	火曜日 14:00～15:30
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) ④ 1月～ 3月(初回 1月 4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) ④ 1月～ 3月(初回 1月 4日)
定員	①～④ 各10名	①～④ 各10名
要支援者	参加可	参加可
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。 ストレッチで体を柔らかくし、下肢の筋肉強化でヒザ痛、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。 ストレッチで体を柔らかくし、下肢の筋肉強化でヒザ痛、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：048-222-6881	もっと元気の郷 長嶺：048-222-6881

NPO法人

神根地区 | 芝地区

教室名	40	温水プール浴(火曜日)	
開催場所	北スポーツセンター (道合390)		
曜日・時間	火曜日 11:00~13:00		
受入期間	10月~12月(初回10月 5日)		
定員	10名		
要支援者	参加要相談 (申し込み時に確認)		
月会費	体験価格 2,200円[3ヶ月] (通常価格 4,000円[3ヶ月])		
概要	各クラブとも、10年~20年の歴史があり、専門の指導者がいて楽しい指導のもと活動しています。 ※初回到会費と別途保険代1,200円、入会金1,000円をお支払いいただきます。		
申込み問合せ	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢: 048-269-5766		
教室名	42	温水プール浴(金曜日)	
開催場所	北スポーツセンター (道合390)		
曜日・時間	金曜日 11:00~13:00		
受入期間	10月~12月(初回10月 1日)		
定員	10名		
要支援者	参加要相談 (申し込み時に確認)		
月会費	体験価格 2,200円[3ヶ月] (通常価格 4,000円[3ヶ月])		
概要	各クラブとも、10年~20年の歴史があり、専門の指導者がいて楽しい指導のもと活動しています。 ※初回到会費と別途保険代1,200円、入会金1,000円をお支払いいただきます。		
申込み問合せ	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢: 048-269-5766		
教室名	43	体力維持向上塾 芝 午前	 
開催場所	大桐ビル3階 (芝5-12-20)		
曜日・時間	火曜日 11:00~12:00		
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 4日)		
定員	①~④ 各3名		
要支援者	参加可		
月会費	体験価格 800円 (通常価格 1,500円)		
概要	空間感覚の向上による認知症予防! バランス力向上! ご自分のペースで無理なく体力づくりができます。 ※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	スポーツ・サンクチュアリ・川口 齊藤: 048-253-9700		
教室名	44	体力維持向上塾 芝 午後	 
開催場所	大桐ビル3階 (芝5-12-20)		
曜日・時間	火曜日 13:30~14:30		
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 4日)		
定員	①~④ 各3名		
要支援者	参加可		
月会費	体験価格 800円 (通常価格 1,500円)		
概要	空間感覚の向上による認知症予防! バランス力向上! ご自分のペースで無理なく体力づくりができます。 ※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	スポーツ・サンクチュアリ・川口 大久保: 048-253-9700		
教室名	45	芝下ふれあい公園 健康ひろば	 
開催場所	芝下ふれあい公園 (芝1-11)		
曜日・時間	毎週火曜日 10:30~11:30 (雨の時はお休み)		
受入期間	①10月~12月(初回10月 5日) ② 1月~ 3月(初回 1月11日)		
定員	①~② 各5名		
要支援者	参加可		
月会費	体験価格 無料 (通常価格 無料)		
概要	小さい子どもたちも集まる公園で元気に体操。脳トレ体操、間違えてもそれも楽しい。会費は無料で、身体を動かしたいなと思う方ならどなたでも参加できます。		
申込み問合せ	医療生協さいたま 南部地区Aブロック 埼玉協同病院 水野: 048-296-8180		

安行地区 戸塚地区

教室名	46 安行支部 健康ひろば  	47 ヨガ・オリーブ  
開催場所	安行公園（安行領家868-1）	安行東公民館（大字安行領家880） 
曜日・時間	土曜日 9:00~10:00	火曜日 13:30~14:30
受入期間	①10月~12月(初回10月 2日) ② 1月~ 3月(初回 1月 8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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 4日)
定員	①~② 各10名	①~④ 各2名
要支援者	参加要相談	参加可
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	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～。	静かな音楽のなかで日本間で行うヨガクラスです。深い呼吸に合わせて自分のペースで無理なく動きます。柔軟性・バランス力・全身の筋バランスを向上し、日常生活をより軽やかに。終了後は心も体もすっきりします。 
申込み問合せ	医療生協さいたま 南部地区Bブロック 埼玉協同病院 坂井：048-296-8180	スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋：048-253-9700

教室名	48 戸塚中央支部 健康ひろば  	49 戸塚南支部 健康ひろば  
開催場所	戸塚東公園（戸塚東3-31）	戸塚はさみ公園（戸塚鉄町12）
曜日・時間	木曜日 10:00~11:00	月曜日 11:00~11:30
受入期間	①10月~12月(初回10月 7日) ② 1月~ 3月(初回 1月 6日)	①10月~12月(初回10月 4日) ② 1月~ 3月(初回 1月10日)
定員	①~② 各10名	①~② 各5名
要支援者	参加要相談	参加要相談
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）	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合わせた体操です。ラジカセを使用して運動をするため、実費として100円程度頂きます。
申込み問合せ	医療生協さいたま 南部地区Bブロック 埼玉協同病院 坂井：048-296-8180	医療生協さいたま 南部地区Bブロック 埼玉協同病院 坂井：048-296-8180

教室名	50 木曽呂健康ひろば  
開催場所	川口自然公園（差間1355）
曜日・時間	毎週月曜日 11:00~12:00（休日の場合はお休み）
受入期間	①10月~12月(初回10月 4日) ② 1月~ 3月(初回 1月17日)
定員	①~② 各5名
要支援者	参加可
月会費	体験価格 無料（通常価格 無料）
概要	緑に囲まれた広い公園で、みんなで楽しく体操、時々ミニウォーキング、ラジオ体操、脳トレ体操を。会費は無料、どなたでもお気軽に参加できます。
申込み問合せ	医療生協さいたま 南部地区Aブロック 埼玉協同病院 水野：048-296-8180

鳩ヶ谷地区

教室名	51	ひとりぼっちをつくらない ためのたまり場	
開催場所	里集会所 (里1125 きじばと作業所2階)		
曜日・時間	毎週土曜日 9:00~17:00 (時間内自由)		
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 8日)		
定員	①~④ 各5名		
要支援者	参加可		
月会費	体験価格 無料 (通常価格 300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しています。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。		
申込み 問合せ	医療生協さいたま 南部地区Cブロック 鳩ヶ谷里支部 西條: 048-283-0469		

教室名	52	鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	
開催場所	辻公園 (南鳩ヶ谷7-21 辻小学校横)		
曜日・時間	毎週水曜日 10:00~11:00		
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月12日)		
定員	①~④ 各5名		
要支援者	参加要相談(申し込み時に体操ができるか確認が必要)		
月会費	体験価格 無料 (通常価格 無料)		
概要	ストレッチ・ラジオ体操・いつでもどこでも体操など、みん なでワイワイと楽しく健康づくりをしています。無理のない 体操で、体も心もほぐしましょう♪ (朝の9時時点で雨天の場合は中止になります)		
申込み 問合せ	医療生協さいたま 南部地区Cブロック 鳩ヶ谷辻支部 矢沼: 048-283-7239		

教室名	53	お琴・三味線教室	講 
開催場所	やすらぎ会館 (南鳩ヶ谷6-8-16) みんななかまバス停留所・駐車場・エレベーター有		
曜日・時間	火曜日(月3回) 13:00~19:00 (内1時間 1~2名の少人数で行います)		
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 4日)		
定員	①~④ 各2名		
要支援者	参加可		
月会費	体験価格 2,500円 (通常価格 4,000円)		
概要	お琴・三味線で地歌・長唄・ポップスなど楽しい曲を演奏する川口市のボランティア 団体です。初めての方大歓迎です。楽器等は全て用意してありますので、手ぶらで お越しください。椅子に座り、演奏いたします。平安時代の源氏物語にも出てくる 琴・三味線の音色で、優雅なゆったりとした時間を楽しみましょう。参加時間は要相談。		
申込み 問合せ	琴アンサンブルhana花 栗原: 080-6539-9644		

「きらり川口情報メール」に登録しませんか?

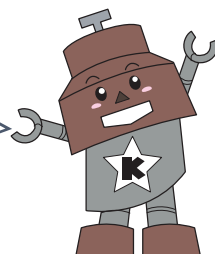
ご登録いただいた方に川口市からの様々なお知らせを配信するサービスです。

「高齢者福祉・介護情報」では、介護予防教室や認知症サポーター養成講座の開催情報などを配信しています。

こちらから
お得な情報をGET!



登録画面に
入れるきゅぽ♪

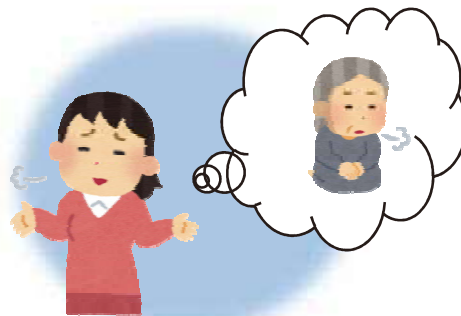


「介護予防ギフトボックス」 事業者募集中！！



介護予防に効果的な活動なのに、参加者が少ないなあ・・・
もっと、皆さんに知ってもらうにはどうしたらいいだろう・・・？

最近、会員さんが高齢化してきて、やめる人も多くなってきたわ・・・
何か会員さんを増やす方法はないかしら・・・？



介護予防ギフトボックスとは

ご登録いただいた企業・団体が行っている介護予防活動を紹介し、市が参加費の一部を補助することで、高齢者のかたが新しく介護予防を始めるきっかけづくりを行うものです。

よくある質問

Q 1. どのような活動が対象になりますか？

A 1. 市内の企業・団体が行っている介護予防に資すると認められる教室や活動が対象となります。
例）体操、スポーツ、ダンス、パソコン、手芸、サロンなど

Q 2. どのような団体が対象になりますか？

A 2. ①川口市内で上記の活動の1年以上の実績があること
②定款・規約・会則等に基づいて活動していること
③申請時に5名以上の会員がいること
④政治団体、宗教団体、暴力団体及び団員が所属する団体等、特定の主義や思想に基づいて活動を行う団体でないこと

Q 3. どのようなかたが対象となりますか？

A 3. 要介護認定を受けていない65歳以上の市民のかた

Q 4. いくら補助金をもらえますか？

A 4. 体験期間の3か月は、参加者1人につき月会費の半額（上限1,500円）を補助します。

「介護予防ギフトボックス事業」
参加企業・団体の募集について



今、おうちでできること！！ 高齢者のためのカンタン運動

before



少しの段差で
転びやすくなって
いませんか？



高いところのものを取ろうとしても
取れない・・・

長い距離を歩くのが
つらくなってきた・・・



・・・こんなことでお困りではありませんか？

活動量が少なくなること、いつの間にか「できていたこと」が
「できなくなる」などの生活への影響が心配されます。

・・・でも、運動をしよう！と思っても、何をすればいいかわからない・・・

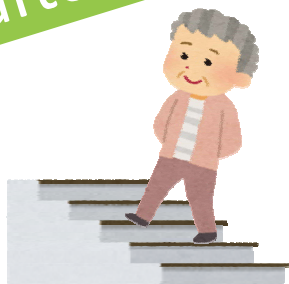


そんな方へ！

おうちでできる簡単な運動を動画で紹介しています。

ぜひ、動画を見ながら、一緒に
「おうちで」「自分で」
無理なくできる運動をしてみましょう！

after



段差もらくらく昇り降り♪

高いところも手が届く♪



一駅分だって歩いちゃう♪

◎ 川口市長寿支援課ホームページの「介護予防関係」から
「高齢者のためのカンタン運動」をご覧ください。

今、おうちでできること！
高齢者のためのカンタン運動



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！！