

令和3年度 前期

5月～9月開始教室掲載

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
- 水泳
- ターゲット
バードゴルフ



健康づくり

- 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

- 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



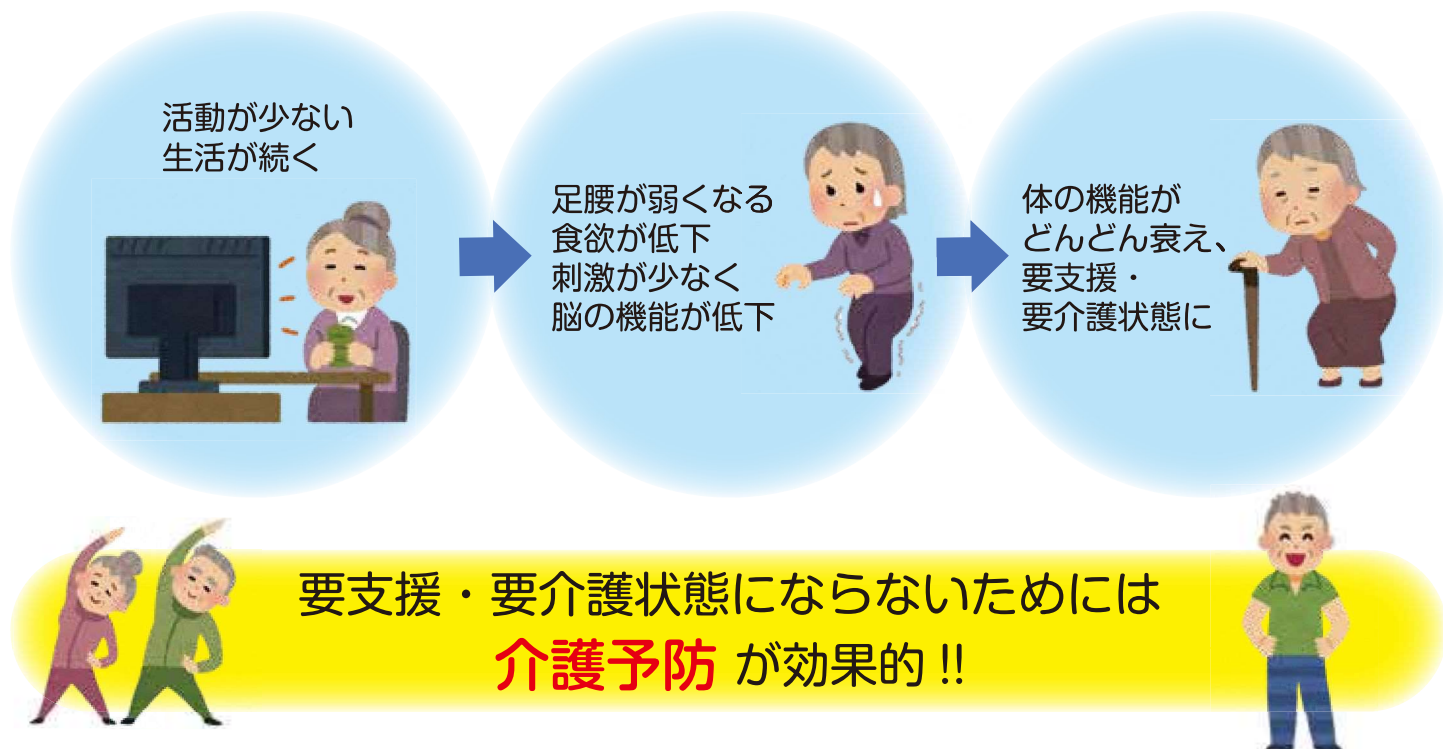
3 教室に体験参加
※教室ごとに料金がかかります



※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」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。

満足度 **90%以上**

先生の雰囲気良く、
他の参加者の優しさに触れ、
新しい出会いに感謝して
います。



引っ越してきたばかりで
何かないかと思っていたので
すごく嬉しかったです。

もっと早くこの教室に
出会いたかったです。

実施期間が5月からに延長となりました!!

今年度より実施期間が「5月～3月」に延長となりました。このパンフレットには
5月～9月 開始教室(前期分)が掲載されています。10月～3月教室(後期分)に
つきましては9月配布予定のパンフレットをご覧ください。

教室No.	教 室 名		ページ
中 央	1	幸齢者健康運動教室	講  ④
	2	健美クラブ	講  ④
	3	「A L 認証」 アクティブフィット club	講  ④
	4	「A L 認証」 アクティブウォーキング club	講  ④
	5	明美クラブ	講  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	幸栄詩吟クラブ	 ⑤
	13	詩吟愛好会	 ⑥
	14	健康元気づくり ヨガ療法倶楽部	講  ⑥
横 曽 根	15	ディードットステーション 西川口教室	講  ⑥
	16	オレンジ(ピラティス)	講  ⑥
	17	楽しみながら脳を若返らせ よう！(認知症予防サロン)	 ⑥
	18	毛糸で小物づくり	 ⑥
	19	便利なスマホの使い方	 ⑦
	20	元気に過ごすための足づくり	 ⑦
	21	腰痛・肩こり予防教室	講  ⑦
	22	足の筋力向上教室	講  ⑦
	23	水中散歩	講  ⑦
	24	健康水泳	講  ⑦

教室No.	教 室 名		ページ	
青木	25	青木詩吟クラブ	 ⑧	
	南平	26	元一中健康姿勢運動教室	講  ⑧
		27	元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室	講  ⑧
		28	領家 4・5 丁目 健康姿勢運動教室	講  ⑧
		29	朝日東健康姿勢運動教室	講  ⑧
		30	転ばん塾 1部	講  ⑧
		31	転ばん塾 2部	講  ⑨
新郷	32	ターゲットバードゴルフ教室 (新郷 T B G コース)	 ⑨	
神根	33	JSS 金子接骨院 根岸体力維持向上教室	講  ⑨	
	34	ターゲットバードゴルフ教室 (北スポーツセンター T B G 場)	 ⑨	
芝	35	体力維持向上塾 芝 午前	講  ⑨	
	36	体力維持向上塾 芝 午後	講  ⑨	
安行	37	安行支部 健康ひろば	講  ⑩	
	38	ヨガ・オリーブ	講  ⑩	
戸塚	39	戸塚南支部 健康ひろば	講  ⑩	
	40	戸塚中央支部 健康ひろば	講  ⑩	
鳩ヶ谷	41	ひとりぼっちをつくらない ためのたまり場	 ⑪	
	42	鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	 ⑪	
	43	血液循環・ロコモ予防体操 (桜町)	講  ⑪	
	44	血液循環・ロコモ予防体操 (里)	講  ⑪	
	45	お琴・三味線教室	講  ⑪	



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。

教室名	1 幸齢者健康運動教室 講 	2 健美クラブ 講 
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 (川口1-1-1 キュポ・ラ本館棟M4階)	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	7月~ 9月(初回 7月 3日)	① 5月~ 7月(初回 5月 7日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 2日) ② 6月~ 8月(初回 6月 4日) ④ 8月~10月(初回 8月 6日)
定員	5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 500円(通常価格 1,000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。頭の体操、養生法など、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。
申込み問合せ	川口市健康管理士会 村岡: 048-228-1659	健美クラブ事務局 嶋村: 048-253-9700
教室名	3 「ALS認証」アクティブフィット club 講 	4 「ALS認証」アクティブウォーキング club 講 
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	① 5月~ 7月(初回 5月 7日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 2日) ② 6月~ 8月(初回 6月 4日) ④ 8月~10月(初回 8月 6日)	① 5月~ 7月(初回 5月12日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 7日) ② 6月~ 8月(初回 6月 2日) ④ 8月~10月(初回 8月 4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	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。その他遠足やイベント等も楽しめる「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。 
申込み問合せ	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 講 	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	① 5月~ 7月(初回 5月12日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 7日) ② 6月~ 8月(初回 6月 2日) ④ 8月~10月(初回 8月 4日)	5月~ 7月(初回 5月 5日)
定員	①~④ 各3名	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! 
申込み問合せ	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	5月~ 7月 (初回 5月 6日)	
定員	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! 	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	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	5月~ 7月 (初回 5月 1日)	
定員	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! 	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	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	5月~ 7月 (初回 5月 4日)	
定員	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! 	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	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	① 5月~ 7月(初回 5月 6日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 1日) ② 6月~ 8月(初回 6月 3日) ④ 8月~10月(初回 8月 2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。 ※初回のみ220円の会員登録発行手数料がかかります。	
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 今津: 048-255-3085	
教室名	12 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	① 5月~ 7月(初回 5月 8日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 3日) ② 6月~ 8月(初回 6月 5日) ④ 8月~10月(初回 8月 7日)	
定員	①~④ 各8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。高齢者の男女も多く、第一に健康維持を目標に稽古を続けています。腹の底から(腹式呼吸)声を出すので、内臓にもよく、脳の活性化にもなります。寝たきりにならないためにも声を出していつまでも元気に過ごしていきましょう。	
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	

中央地区 横曽根地区

教室名	13 詩吟愛好会		14 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）		幸栄公民館（幸町3-8-33）	
曜日・時間	木曜日 13:00~15:00		第2・4木曜日 15:00~16:30	
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月13日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 1日) ② 6月~ 8月(初回 6月 3日) ④ 8月~10月(初回 8月 5日)		5月~ 7月(初回 5月13日)	
定員	①~④ 各8名		10名	
要支援者	参加要相談		参加要相談（事前に電話にて確認）	
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	漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。高齢者の男女も多く、第一に健康維持を目標に稽古を続けています。腹の底から（腹式呼吸）声を出すので、内臓にもよく、脳の活性化にもなります。寝たきりにならないためにも声を出していつまでも元気に過ごしていきましょう。		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。この療養は、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	日本詩吟学院 中朝支部 川口教室 颯田：080-5670-9447		健康元気づくりヨーガ療法倶楽部 山本：090-5307-2661	
教室名	15 ディードットステーション 西川口教室	講 	16 オレンジ(ピラティス)	講 
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）		西スポーツセンター （川口6-9-29）	
曜日・時間	水曜日 11:00~12:00		水曜日 19:00~20:00	
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月12日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 7日) ② 6月~ 8月(初回 6月 9日) ④ 8月~10月(初回 8月 4日)		① 5月~ 7月(初回 5月12日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 7日) ② 6月~ 8月(初回 6月 2日) ④ 8月~10月(初回 8月 4日)	
定員	①~④ 各10名		①~④ 各3名	
要支援者	参加不可		参加要相談	
月会費	体験価格 2,300円（通常価格 3,800円）		体験価格 1,500円（通常価格 3,000円）	
概要	元気なシニア向け、川口エリア初の「脳若トレーニング教室」です。主にiPadを使い、教室に集って・笑って・楽しむことで脳をイキイキ・ワクワク若返らせる講座です。 		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。柔軟性と自重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	ディードットステーション西川口教室 竹内：048-259-5405		スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋：048-253-9700	
教室名	17 楽しみながら脳を若返らせよう！ （認知症予防サロン）		18 毛糸で小物づくり	
開催場所	ひだまり （西川口5-2-1-106）		ひだまり （西川口5-2-1-106）	
曜日・時間	第1・第3木曜日 10:30~12:00		第1金曜日・第3木曜日 13:30~15:00	
受入期間	5月~ 7月（初回 5月 6日）		5月~ 7月（初回 5月 7日）	
定員	8名		6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 900円（通常価格 1,800円）	
概要	脳を若返らせるためのノウハウとおしゃべり。睡眠の話し、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世話します。		主に毛糸を使って身の回りの様々な小物を作ります。創作活動なので頭も、そして指先もたっぴりと動かします。好きなものを編むことができます。	
申込み 問合せ	ひだまり 山田：048-253-6306		ひだまり 山田：048-253-6306	

横曽根地区

教室名	19	便利なスマホの使い方		20	元気に過ごすための足づくり	
開催場所	ひだまり (西川口5-2-1-106)			ひだまり (西川口5-2-1-106)		
曜日・時間	第1・第3水曜日 10:30~12:00			第1・第3火曜日 10:30~12:00		
受入期間	5月~ 7月 (初回 5月12日) ※初回は第1水曜日が祝日のため、第2水曜日の5/12に変更します。			5月~ 7月 (初回 5月11日) ※初回は第1火曜日が祝日のため、第2火曜日の5/11に変更します		
定員	5名			6名		
要支援者	参加可			参加可		
月会費	体験価格 1,100円 (通常価格 2,200円)			体験価格 1,400円 (通常価格 2,800円)		
概要	スマホに買い替えたけど…『どうも難しくてわからない?』とっていませんか?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。			からだを支え、歩行するために大切な「足」ちょっとした心がけで、足元から快適に生き生きと過ごしたいですね。そのためのコツやお手入れについて、一緒に学んで参りましょう! 足のむくみや冷え、爪の気になることの手助けとなる講座です。膝下を出せるような動きやすい服装で参加ください。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)		
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	21	腰痛・肩こり予防教室	講 	22	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)			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			金曜日 14:30~15:15		
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月 6日) ② 8月~10月 (初回 8月 5日)			① 5月~ 7月 (初回 5月14日) ② 8月~10月 (初回 8月 6日)		
定員	①~② 各10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 5,500円 (通常価格 7,000円)			体験価格 5,500円 (通常価格 7,000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。			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			コナミスポーツクラブ川口 大塚: 048-240-2251		

教室名	23	水中散歩	講 	24	健康水泳	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)			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	月曜日 14:15~15:15			金曜日 13:00~14:00		
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月10日) ② 8月~10月 (初回 8月 9日)			① 5月~ 7月 (初回 5月14日) ② 8月~10月 (初回 8月 6日)		
定員	①~② 各10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 5,500円 (通常価格 7,000円)			体験価格 5,500円 (通常価格 7,000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、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、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		

青木地区 南平地区

教室名	25 青木詩吟クラブ		26 元一中健康姿勢運動教室	講 
開催場所	青木公民館 (中青木3-18-7)		元一中町会会館 (元郷1-11-2)	
曜日・時間	第1・3・4金曜日 13:00~15:00		月曜日 9:30~11:30	
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月 7日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 2日) ② 6月~ 8月(初回 6月 4日) ④ 8月~10月(初回 8月 6日)		① 6月~ 8月(初回 6月 7日) ③ 8月~10月(初回 8月 2日) ② 7月~ 9月(初回 7月 5日) ④ 9月~11月(初回 9月 6日)	
定員	①~④ 各8名		①~④ 各5名	
要支援者	参加要相談		参加可	
月会費	体験価格 800円 (通常価格 1,500円)		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。腹から声を出す 腹式呼吸は内臓にもよく、脳の活性化にもつながります。 発声からやります。 健康のために是非!		『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	日本詩吟学院 中朝支部 川口教室 颯田: 080-5670-9447		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	27 元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室	講 	28 領家4・5丁目 健康姿勢運動教室	講 
開催場所	元郷やすらぎの家 (元郷3-15-19)		領家4・5丁目町会会館 (領家4-3-21)	
曜日・時間	月曜日 13:00~15:00		火曜日 9:30~11:30	
受入期間	① 6月~ 8月(初回 6月 7日) ③ 8月~10月(初回 8月 2日) ② 7月~ 9月(初回 7月 5日) ④ 9月~11月(初回 9月 6日)		① 6月~ 8月(初回 6月 1日) ③ 8月~10月(初回 8月 3日) ② 7月~ 9月(初回 7月 6日) ④ 9月~11月(初回 9月 7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 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	29 朝日東 健康姿勢運動教室	講 	30 転ばん塾 1部	講 
開催場所	朝日東公民館 (朝日5-14-8)		デイサービスもっと元気の郷 (元郷4-24-11)	
曜日・時間	水曜日 9:00~11:00		火曜日 10:00~11:30	
受入期間	① 6月~ 8月(初回 6月 2日) ③ 8月~10月(初回 8月 4日) ② 7月~ 9月(初回 7月 7日) ④ 9月~11月(初回 9月 1日)		① 5月~ 7月(初回 5月11日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 6日) ② 6月~ 8月(初回 6月 1日) ④ 8月~10月(初回 8月 3日)	
定員	①~④ 各5名		①~④ 各10名	
要支援者	参加可		参加要相談(申込時に運動ができるか確認が必要)	
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。 ストレッチで体をやわらかくし、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。ボール・チューブ・ウエイトアン クル(足の重り)を使った運動を行います。ボール・チューブは差し上げます。	
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)		もっと元気の郷 長嶺・山田: 048-222-6881	

南平地区 | 新郷地区 | 神根地区 | 芝地区

教室名	31 転ばん塾 2部	講 	32 ターゲットバードゴルフ教室 (新郷T B Gコース)	
開催場所	デイサービスもっと元気の郷 (元郷4-24-11)		新郷ターゲットバードゴルフコース (新郷東小学校正門前)	
曜日・時間	火曜日 14:00~15:30		水曜日 13:00~15:00	
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月11日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 6日) ② 6月~ 8月(初回 6月 1日) ④ 8月~10月(初回 8月 3日)		① 5月~ 7月 (初回 5月 5日) ② 9月~11月 (初回 9月 8日)	
定 員	①~④ 各10名		①~② 各10名	
要支援者	参加要相談(申込時に運動ができるか確認が必要)		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	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痛、腰痛改善! 体幹を鍛え、姿勢・バランスを整えましょう。ボール・チューブ・ウエイトアンクル(足の重り)を使った運動を行います。ボール・チューブは差し上げます。		ミニゴルフの一種で川口市が発祥となるターゲット・バードゴルフというゲームを短期間でラウンドできるよう体験していただきます。	
申 込 問 合 せ	もっと元気の郷 長嶺・山田: 048-222-6881		川口市T B G協会会長 山中: 090-8116-0513	
教室名	33 JSS 金子接骨院 根岸体力維持向上教室	講 	34 ターゲットバードゴルフ教室 (北スポーツセンターT B G場)	
開催場所	根岸第二町会会館2階 (安行領根岸1023-7)		北スポーツセンターT B G場 (神根運動公園T B G場)	
曜日・時間	月曜日 13:30~15:00		木曜日 13:00~15:00	
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月10日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 5日) ② 6月~ 8月(初回 6月 7日) ④ 8月~10月(初回 8月 2日)		① 5月~ 7月 (初回 5月 6日) ② 9月~11月 (初回 9月 9日)	
定 員	①~④ 各10名		①~② 各10名	
要支援者	参加要相談(2階会場まで階段昇降が補助なしで可能か否か)		参加不可	
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	自宅に閉じこもりがちだった日常生活で失われた体力を効果的に向上して頂く為、楽しく簡単な様々な運動を皆様とやんわりとでも確実に体力がアップしていただくように行います。軽くても体力が向上する、どなたでもできる週1回の教室です。見学がてらにお気軽にご参加ください。		ミニゴルフの一種で川口市が発祥となるターゲット・バードゴルフというゲームを短期間でラウンドできるよう体験していただきます。	
申 込 問 合 せ	金子接骨院 金子: 048-282-6195 (日曜祝日、金曜を除く、朝7時~12時までにお電話ください。)		川口市T B G協会会長 山中: 090-8116-0513	
教室名	35 体力維持向上塾 芝 午前	講 	36 体力維持向上塾 芝 午後	講 
開催場所	大桐ビル3階 (芝5-12-20)		大桐ビル3階 (芝5-12-20)	
曜日・時間	火曜日 11:00~12:00		火曜日 13:30~14:30	
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月11日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 6日) ② 6月~ 8月(初回 6月 1日) ④ 8月~10月(初回 8月 3日)		① 5月~ 7月(初回 5月11日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 6日) ② 6月~ 8月(初回 6月 1日) ④ 8月~10月(初回 8月 3日)	
定 員	①~④ 各3名		①~④ 各3名	
要支援者	参加可		参加可	
月 会 費	体験価格 800円 (通常価格 1,500円)		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。		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 問 合 せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 齊藤: 048-253-9700		スポーツ・サンクチュアリ・川口 大久保: 048-253-9700	

安行地区 戸塚地区

教室名	37 安行支部 健康ひろば  	38 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	① 5月~ 7月(初回 5月 1日) ② 8月~10月(初回 8月 7日)	① 5月~ 7月(初回 5月11日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 6日) ② 6月~ 8月(初回 6月 1日) ④ 8月~10月(初回 8月 3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~。	日本間で行うヨガクラスです。呼吸に合わせて自分のペースで無理なく動くことで柔軟性・バランス力・全身の筋バランス向上を目指します。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 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	39 戸塚南支部 健康ひろば  	40 戸塚中央支部 健康ひろば  
開催場所	医療生協さいたま ふれあい戸塚 (戸塚鉄町9-10)	戸塚東公園 (戸塚東3-31)
曜日・時間	月曜日 11:00~11:30	木曜日 10:00~11:00
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月10日) ② 8月~10月(初回 8月 2日)	① 5月~ 7月(初回 5月 6日) ② 8月~10月(初回 8月 5日)
定員	①~② 各5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 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。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。	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)
申込み問合せ	医療生協さいたま 埼玉協同病院 坂井: 048-296-8180	医療生協さいたま 埼玉協同病院 坂井: 048-296-8180

「きらり川口情報メール」に登録しませんか?

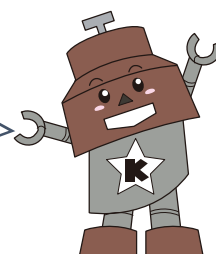
ご登録いただいた方に川口市からの様々なお知らせを配信するサービスです。

「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♪



鳩ヶ谷地区

教室名	41	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	① 5月~ 7月(初回 5月 1日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 3日) ② 6月~ 8月(初回 6月 5日)		
定員	①~③ 各5名		
要支援者	参加可		
月会費	体験価格 無料 (通常価格 500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 さいわい診療所 阿部: 048-251-6002		
教室名	42	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	① 5月~ 7月(初回 5月12日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 7日) ② 6月~ 8月(初回 6月 2日)		
定員	①~③ 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 なでおしゃべりしながら楽しい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♪		
申込み 問合せ	医療生協さいたま さいわい診療所 阿部: 048-251-6002		
教室名	43	血液循環・口コミ予防体操 (桜町)	講 
開催場所	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 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00		
受入期間	7月~ 9月 (初回 7月 9日)		
定員	①~② 各15名		
要支援者	参加可		
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て、健康健全な体力づくりを行 う、だれもができる体操です。自立した生活を続け、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運動です。 		
申込み 問合せ	血液循環口コミ体操指導協会 加藤: 048-283-5248		
教室名	44	血液循環・口コミ予防体操 (里)	講 
開催場所	里公民館 (里1478)		
曜日・時間	金曜日 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00		
受入期間	6月~ 8月 (初回 6月 4日)		
定員	①~② 各20名		
要支援者	参加可		
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て、健康健全な体力づくりを行 う、だれもができる体操です。自立した生活を続け、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運動です。		
申込み 問合せ	血液循環口コミ体操指導協会 宮森: 048-281-6318		
教室名	45	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 1~4人の少人数で行います)		
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月11日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 6日) ② 6月~ 8月(初回 6月 1日) ④ 8月~10月(初回 8月 3日)		
定員	①~④ 各4名程		
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・三味線で童謡・歌謡曲・民謡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、優雅なゆっく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		

「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

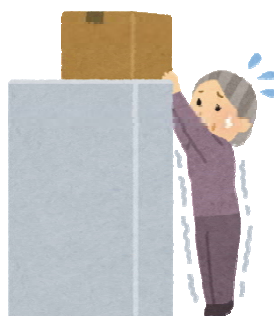


今、おうちでできること！！ 高齢者のためのカンタン運動

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・・・

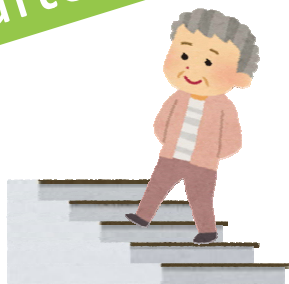


そんな方へ！

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。

運動プログラム一覧



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紹介します。お住まいの近くのサロンや体操教室、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簡単に検索できます。

掲載内容の一例



体操



サロン



生活支援サービス



外出支援



介護事業所

「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」
<https://chiiki-kaigo.casio.jp/kawaguchi>



スクリーンショットの検索画面には、以下の特徴があります。

- キーワードから検索**
- カテゴリから検索**：「介護サービス」などの項目がリストアップされています。**クリック！**
- 市区から検索**
- マップからの検索も可能！**：地図上で検索範囲を設定できます。
- リストから選んで...**：検索結果の一覧から詳細を確認できます。
- 詳細を確認！**：特定のサービスの詳細ページが表示されます。

★キーワードや住所、カテゴリ、地区などを組み合わせて、検索することもできます。



「こういう情報を知りたい」・「サイトへの掲載をしたい」という方は、ぜひお近くの地域包括支援センターの生活支援コーディネーターまでお気軽にお問い合わせください。（＊掲載許可を頂いた活動のみ掲載しています）

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！！