

令和4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～翌年3月

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!

※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。

運動するなら

- ウォーキング
- 温水プール浴
- ヨガ
- ターゲット・バードゴルフ



健康づくり

- 健康体操教室
- 太極拳
- 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。

介護予防 ギフトボックス

体験教室一覧

教室No.	教室名	講	歩	水	ページ
1	幸齢者健康運動教室	講	歩		④
2	桜美会	講	歩		④
3	「A.L.認証」 アクティブフィット club	講	歩		④
4	「A.L.認証」 アクティブウォーキング club	講	歩		④
5	明美クラブ	講	歩		④
6	オアシス水泳教室 かんたんクラス(水曜日)			水	④
7	オアシス水泳教室 かんたんクラス(木曜日)			水	⑤
8	オアシス水泳教室 かんたんクラス(金曜日)			水	⑤
9	オアシス水泳教室 かんたんクラス(土曜日)			水	⑤
10	オアシス水泳教室 チャレンジクラス(火曜日)			水	⑤
11	幸栄詩吟クラブ		歩		⑤
12	詩吟愛好会		歩		⑤
13	ティップネス川口 介護予防運動 指導員による健康運動教室 1部		歩		⑥
14	ティップネス川口 介護予防運動 指導員による健康運動教室 2部		歩		⑥
15	ティップネス川口 介護予防運動 指導員による健康運動教室 3部		歩		⑥
16	コナミススポーツクラブ 川口 健康水泳	講		水	⑥
17	西川口第3支部 「すすかけぬりえの会」	講	歩		⑥
18	温水プール浴 (西スポーツセンター)			水	⑥
19	エンジョイ(ピラティス)	講	歩		⑦
20	青木詩吟クラブ		歩		⑦
21	五感を使って自然を楽しもう (ネイチャーゲーム)	講	歩		⑦
22	便利なスマホの使い方(午前)		歩		⑦
23	便利なスマホの使い方(午後)		歩		⑦
24	生きた言葉を学ぼう	講	歩		⑦
25	布ぞうり作り		歩		⑧
26	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室	講	歩		⑧
27	いつでもどこでも体操	講	歩		⑧

教室No.	教室名	講	歩	水	ページ
28	元一中健康姿勢運動教室	講	歩		⑧
29	元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室	講	歩		⑧
30	領家4・5丁目 健康姿勢運動教室	講	歩		⑧
31	朝日東健康姿勢運動教室	講	歩		⑨
32	転ばん塾 1部	講	歩		⑨
33	転ばん塾 2部	講	歩		⑨
34	JSSコウゼン整骨院 弥平町運動教室	講	歩		⑨
35	温水プール浴 (東スポーツセンター)			水	⑨
36	領家生花クラブ		歩		⑨
37	3B体操クラブ・領家	講	歩		⑩
38	川口健康体操教室(朝日)	講	歩		⑩
39	ターゲットバードゴルフ教室 (新郷T.B.G.コース)	講	歩		⑩
40	木曜サロン(健康麻雀)		歩		⑩
41	川口健康体操教室(新郷)	講	歩		⑩
42	温水プール浴 (新郷スポーツセンター)			水	⑩
43	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.コース)	講	歩		⑪
44	温水プール浴 (北スポーツセンター)			水	⑪
45	水墨画「金曜会」		歩		⑪
46	神根東卓球クラブ		歩		⑪
47	神根東太極拳クラブ		歩		⑪
48	体力維持向上塾 芝 午前	講	歩		⑫
49	体力維持向上塾 芝 午後	講	歩		⑫
50	芝下ふれあい公園 健康ひろば	講	歩		⑫
51	芝北・3B体操	講	歩		⑫
52	ヨガ・オリーブ	講	歩		⑬
53	安行支部 健康ひろば	講	歩		⑬
54	安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド	講	歩		⑬

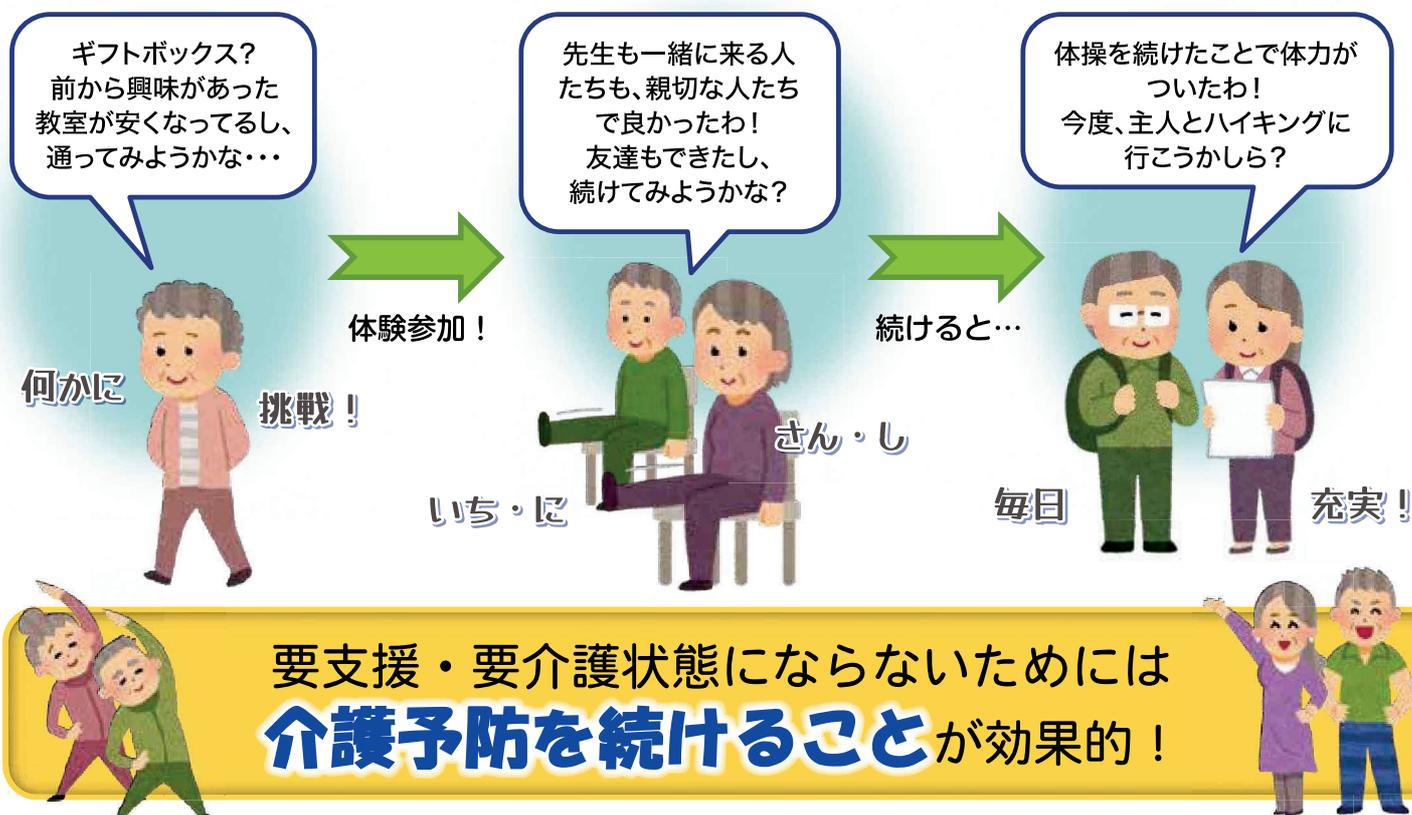
教室No.	教室名	ページ
安行 55	温水プール浴 (安行スポーツセンター)	⑬
戸塚	56 戸塚南支部 ストレッチ&セラバンド体操	⑬
	57 戸塚南支部 いつどこ体操	⑬
	58 戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操	⑭
	59 木曾呂健康ひろば	⑭
	60 温水プール浴 (戸塚スポーツセンター)	⑭
61	動的ストレッチジム 直レッチ Act21	⑭

教室No.	教室名	ページ
戸塚 62	開催中止	⑭
戸塚	63 動的ストレッチジム 直レッチ戸塚安行店	⑭
	64 ひとりぼっちをつくらない ためのたまり場	⑮
鳩ヶ谷	65 鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	⑮
	66 お三味線・琴教室	⑮
	67 オンライン箸技教室	⑮

-  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。

いつまでも元気であるためには「介護予防」の継続が大切！



介護保険制度の要支援認定を受けているかた（要支援者）も一部の教室に体験価格でご参加いただけます。各教室の定員等の項目をご確認ください。

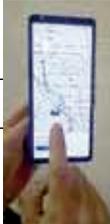
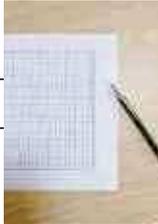
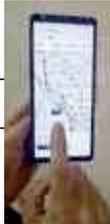
教室名	1 幸齢者健康運動教室 講 	2 桜美会 講 
開催場所	かわぐち市民パートナーズステーション会議室 (川口1-1-1 キュポ・ラ本館棟M4階)	中央ふれあい館 (本町4-5-26)
曜日・時間	土曜日 10:00~11:30	隔週木曜日 13:30~14:30
受入期間	7月~ 9月 (初回 7月16日)	① 5月~ 7月(初回 5月12日) ③ 7月~ 9月(初回 7月14日) ② 6月~ 8月(初回 6月 9日) ④ 8月~10月(初回 8月 4日)
定員等	3名・要支援者 (参加不可)	①~④ 各2名・要支援者 (参加可)
体験価格	500円/月 (通常価格 1,000円)	800円/月 (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)	和室で健康の話をしながらヨガストレッチを行います。身体の硬い方でもできるような運動で、終わった後は背筋がすっきりします。
申込み問合せ	川口市健康管理士会 松本: 048-285-5670	スポーツ・サンクチュアリ・川口 畠山: 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 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 5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)
定員等	①~④ 各3名・要支援者 (参加可)	①~④ 各4名・要支援者 (参加可)
体験価格	4,000円/月 (通常価格 5,500円)	1,500円/月 (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。各種測定を行い音楽に合わせて楽しく体を動かし心も体も元気に。「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	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)	5月~ 7月 (初回 5月 4日)
定員等	①~④ 各2名・要支援者 (参加可)	5名・要支援者 (要相談)
体験価格	800円/月 (通常価格 1,500円)	6,530円/月 (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。	深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)		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ー1F)		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		金曜日 11:10~12:10	
受入期間	5月~7月(初回 5月5日)		5月~7月(初回 5月6日)	
定員等	5名・要支援者(要相談)		5名・要支援者(要相談)	
体験価格	6,530円/月(通常価格 8,030円)		6,530円/月(通常価格 8,030円)	
概要	<p>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!</p> 		<p>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!</p> 	
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 未永:048-226-0109		東急スポーツオアシス川口店 未永: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)		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ー1F)		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		火曜日 11:10~12:10	
受入期間	5月~7月(初回 5月7日)		5月~7月(初回 5月3日)	
定員等	5名・要支援者(要相談)		5名・要支援者(参加不可)	
体験価格	6,530円/月(通常価格 8,030円)		6,530円/月(通常価格 8,030円)	
概要	<p>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!</p> 		<p>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!</p> 	
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 未永:048-226-0109		東急スポーツオアシス川口店 未永:048-226-0109	
教室名	11 幸栄詩吟クラブ		12 詩吟愛好会	
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	土曜日 13:00~15:00		木曜日 13:00~15:00	
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)	
定員等	①~④ 各10名・要支援者(参加要相談)		①~④ 各10名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	1,000円/月(通常価格 2,000円)		1,000円/月(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。ます。腹の底から声を出します(腹式呼吸)。誤嚥性肺炎や声がかすれて段々出なくなる等の予防にもなります。声は段々出てきますので、声を出していつまでも元気に過ごしましょう。		漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。ます。腹の底から声を出します(腹式呼吸)。誤嚥性肺炎や声がかすれて段々出なくなる等の予防にもなります。声は段々出てきますので、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		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 ティップネス川口 介護予防運動 指導員による健康運動教室 1部 	14 ティップネス川口 介護予防運動 指導員による健康運動教室 2部 
開催場所	ティップネス川口店 (栄町3-7-1 CASTY川口8F) 	ティップネス川口店 (栄町3-7-1 CASTY川口8F) 
曜日・時間	木曜日 9:15~10:15	火曜日 9:30~10:30
受入期間	① 5月~7月 (初回 5月5日) ② 8月~10月 (初回 8月4日)	① 5月~7月 (初回 5月3日) ② 8月~10月 (初回 8月2日)
定員等	①~② 各10名・要支援者 (参加不可)	①~② 各10名・要支援者 (参加不可)
体験価格	3,500円/月 (通常価格 5,000円)	3,500円/月 (通常価格 5,000円)
概要	介護予防運動指導員によるマシンを使って正しいトレーニング方法を楽しく学ぶグループレッスンです。 	介護予防運動指導員による椅子を使った簡単な運動や自体重を使った筋力トレーニングを安全に行うクラスです。 
申込み問合せ	ティップネス川口店 八木: 048-242-0381	ティップネス川口店 八木: 048-242-0381
教室名	15 ティップネス川口 介護予防運動 指導員による健康運動教室 3部 	16 コナミスポーツクラブ川口  健康水泳 
開催場所	ティップネス川口店 (川口市栄町3-7-1 CASTY川口8F) 	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	木曜日 12:00~13:00	金曜日 13:00~14:00
受入期間	① 5月~7月 (初回 5月5日) ② 8月~10月 (初回 8月4日)	5月~7月 (初回 5月6日)
定員等	①~② 各10名・要支援者 (参加不可)	10名・要支援者 (参加要相談)
体験価格	3,500円/月 (通常価格 5,000円)	5,100円/月 (通常価格 6,600円)
概要	介護予防運動指導員による椅子を使った簡単な運動や自体重を使った筋力トレーニングを行います。運動が初めての方向けのやさしいクラスです。 	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	ティップネス川口店 八木: 048-242-0381	コナミスポーツクラブ川口 井川: 048-240-2251
教室名	17 西川口第3支部  「すすかけぬりえの会」 	18 温水プール浴  (西スポーツセンター)
開催場所	西公民館 ミーティング室 (飯塚2-3-3)	西スポーツセンター (川口6-9-29)
曜日・時間	第1木曜日 11:00~12:00	第2・4金曜日 12:00~14:00
受入期間	① 6月~8月 (初回 6月2日) ② 7月~9月 (初回 7月7日)	5月~7月 (初回 5月13日)
定員等	①~② 各2名・要支援者 (参加要相談)	5名・要支援者 (参加不可)
体験価格	無料 (通常価格 100円/月)	1,500円/3ヶ月 (通常価格 3,000円)
概要	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、自由に塗ってみてください。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?	専門の指導者がいて楽しい指導のもと活動しています。 ※初回に会費と別途保険代 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	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	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢: 048-269-5766

青木地区

教室名	19 エンジョイ(ピラティス)  	20 青木詩吟クラブ 
開催場所	体育武道センター (西青木5-3-4) 	青木公民館 (中青木3-18-7)
曜日・時間	火曜日 9:40~10:40	第1・3・4金曜日 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) 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)
定員等	①~④ 各3名・要支援者(参加可) 	①~④ 各10名・要支援者(参加要相談)
体験価格	1,500円/月(通常価格 3,000円)	800円/月(通常価格 1,500円)
概要	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。	漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。ます。腹の底から声を出します(腹式呼吸)。誤嚥性肺炎や声がかすれて段々出なくなる等の予防にもなります。声は段々出てきますので、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	スポーツ・サンクチュアリ・川口 高山: 048-253-9700	日本詩吟学院 中朝支部 川口教室 颯田: 080-5670-9447
教室名	21 五感を使って自然を楽しもう (ネイチャーゲーム)  	22 便利なスマホの使い方(午前) 
開催場所	青木町公園総合運動場 (西青木4-8-1) ※管理事務所前集合 	ひだまり (西青木4-3-30) 
曜日・時間	第2火曜日 13:30~16:00	第1・3水曜日 10:30~12:00
受入期間	5月~7月(初回 5月10日) 	5月~7月(初回5月18日 第1週目が祝日のため5月は1回のみ) ※ただし6月は5週あるので6/29にも開催いたします。
定員等	20名・要支援者(参加可)	5名・要支援者(参加可)
体験価格	500円/月(通常価格 1,000円)	1,500円/月(通常価格 3,000円) 
概要	心と体で直接自然を体験することによって五感を通して「自然への気づき」から得た体験や感動を仲間とわかちあいます。自然との触れ合いによって、参加された人は身体と脳の活性化が図れます。※1.雨天の場合には事務局へお問い合わせください。※2.「飲料水と大判のハンカチ」をご用意ください。※3.別途保険代が100円程度かかります。	スマホに買い替えただけ…『どうも難しくわからない?』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! ※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	23 便利なスマホの使い方(午後) 	24 生きた言葉を学ぼう  
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水曜日 13:30~15:00	第1・3金曜日 10:30~12:00
受入期間	5月~7月(初回5月18日 第1週目が祝日のため5月は1回のみ) ※ただし6月は5週あるので6/29にも開催いたします。	5月~7月(初回 5月6日) 
定員等	5名・要支援者(参加可)	6名・要支援者(参加可)
体験価格	1,500円/月(通常価格 3,000円) 	1,000円/月(通常価格 2,000円)
概要	スマホに買い替えただけ…『どうも難しくわからない?』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! ※日常使っているスマホをご持参ください。	本を読みながら脳を若返らせます。ことわざ・漢字の成り立ち・言葉の連想など身近な言葉について考えることから始めます。毎回かんたん発声練習をします。短文づくりや短い詩を取り上げて詩のよみ方を考えます。短編小説をテキストにします。※1.「日本コトバの会」講師がお世話をします。※2.使用するテキストなどは講師が用意します。
申込み問合せ	ひだまり 山田: 048-253-6306	ひだまり 山田: 048-253-6306

青木地区 南平地区

教室名	25 布ぞうり作り 	26 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木曜日 13:30~15:30	火曜日 13:00~14:15
受入期間	5月~7月 (初回 5月12日) ※第1週目が祝日のため、5月12日が初回となります。	5月~7月 (初回 5月10日)
定員等	6名・要支援者 (参加可)	11名・要支援者 (参加要相談)
体験価格	900円/月 (通常価格 1,800円) 【器材費】500円 (通常価格 1,100円) [初回のみ] 	800円/月 (通常価格 1,600円)
概要	「布ぞうり」の手作りに挑戦してみませんか。出来上がった布ぞうりをスリッパ代わりにすれば、布生地柔らかい履き心地がとっても気持ち良いですよ。コツをつかんだら意外と簡単♪今回は無料貸し出しの手造りの台を使用しますので、楽に仕上げられます。	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	27 いつでもどこでも体操 講 	28 元一中健康姿勢運動教室 講 
開催場所	川口診療所 待合室 (中青木4-1-20)	元一中町会会館 (元郷1-11-2) 
曜日・時間	第3木曜日 14:30~15:20	月曜日 9:30~11:30
受入期間	① 6月~8月 (初回 6月16日) ② 7月~9月 (初回 7月21日)	① 5月~7月 (初回 5月2日) ③ 7月~9月 (初回 7月4日) ② 6月~8月 (初回 6月6日) ④ 8月~10月 (初回 8月1日)
定員等	①~② 各5名・要支援者 (参加可)	①~④ 各5名・要支援者 (参加可)
体験価格	【月会費】無料 (通常価格 無料)	1,000円/月 (通常価格 2,000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。ビデオの動画をみ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。	『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Dブロック 川口診療所 伊藤：070-2154-7345	健康姿勢管理 <small>ダイケイ</small> 大谷：048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)
教室名	29 元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室 講 	30 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 5月~7月 (初回 5月2日) ③ 7月~9月 (初回 7月4日) ② 6月~8月 (初回 6月6日) ④ 8月~10月 (初回 8月1日)	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)
定員等	①~④ 各5名・要支援者 (参加可)	①~④ 各5名・要支援者 (参加可)
体験価格	1,000円/月 (通常価格 2,000円)	1,000円/月 (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も参加できます。
申込み問合せ	健康姿勢管理 <small>ダイケイ</small> 大谷：048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)	健康姿勢管理 <small>ダイケイ</small> 大谷：048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)

南平地区

教室名	31 朝日東 健康姿勢運動教室 	32 転ばん塾 1部 
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 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)
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加可)	①~④ 各10名・要支援者(参加可)
体験価格	1,000円/月(通常価格 2,000円)	1,500円/月(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信がない方でも参加できます。	転倒予防を目的とした運動。ストレッチで体を柔らかく。下肢の筋力強化でヒザ痛・腰痛改善!体幹をきたえ、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 転ばん塾 2部 	34 JSSコウゼン整骨院 弥平町運動教室 
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	火曜日 14:00~15:30	火曜日 13:00~14:15
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10日) ② 7月~ 9月(初回 7月19日)
定員等	①~④ 各10名・要支援者(参加可)	①~② 各10名・要支援者(参加不可)
体験価格	1,500円/月(通常価格 3,000円)	1,000円/月(通常価格 2,000円)
概要	転倒予防を目的とした運動。ストレッチで体を柔らかく。下肢の筋力強化でヒザ痛・腰痛改善!体幹をきたえ、姿勢バランスを整えましょう。	普段運動をしていない人から毎日運動をしている人まで、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	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 温水プール浴 (東スポーツセンター) 	36 領家生花クラブ 
開催場所	東スポーツセンター (東領家2-27-1)	領家公民館 (東領家3-1-8)
曜日・時間	月曜日 13:00~15:00	第2・4木曜日 13:00~15:00
受入期間	5月~ 7月(初回 5月 2日)	① 5月~ 7月(初回 5月12日) ② 9月~11月(初回 9月 8日)
定員等	5名・要支援者(参加不可)	①~② 各5名・要支援者(参加不可)
体験価格	1,000円/月(通常価格 2,000円)	1,500円/月(通常価格 3,000円)
概要	専門の指導者がいて楽しい指導のもと活動しています。 ※初回に会費と別途保険代 1,200円、入会金 2,000円をお支払いいただきます。	生花草月流の講師より、指導が受けられます。川口市いけばな愛好会や領家公民館の文化祭に参加、出展もしています。
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	領家生花クラブ 茂庭:048-224-4175

南平地区 | 新郷地区

教室名	37 3B体操クラブ・領家 講 	38 川口健康体操教室(朝日) 講 
開催場所	領家公民館 (東領家3-1-8)	朝日公民館 会議室 (朝日2-16-5) 
曜日・時間	火曜日 15:00~16:30	第2水曜日 13:15~15:00
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11日) ③ 7月~ 9月(初回 7月13日) ② 6月~ 8月(初回 6月 8日) ④ 9月~11月(初回 9月14日)
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加要相談)	①~④ 各10名・要支援者(参加不可)
体験価格	1,000円/月(通常価格 2,000円) 【器材費】無料(通常価格 100円/月)	無料(通常価格 500円/月)
概要	3つの用具を使って音楽に合わせて行う体操です。筋力づくり・柔軟性を高めるストレッチ等、運動の苦手な方も楽しく続けることができます。体力に自信のない方大歓迎!用具は体験期間中はレンタル(無料)、入会時はご購入いただけます。	地域の健康増進と体の知識を多くの方に知っていただき、健康維持と人生100年時代に強い体作りを目的とした体操教室。ストレッチによる筋肉や関節可動域の向上と、ゴムチューブを使用した低負荷で効率の良い筋力増強トレーニングと最新の論文やレポートを一般の方々にわかりやすくお伝えする講話があります。
申込み問合せ	日本3B体操協会 埼玉中支部 熊谷:080-5198-0984	(メディカルヘルスケア療法協会主催) 山崎接骨院 山崎:048-225-4199
教室名	39 ターゲットバードゴルフ教室(新郷TBGコース) 講 	40 木曜サロン(健康麻雀) 
開催場所	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) 	新堀町会会館2F (新堀515-1)
曜日・時間	水曜日 13:00~15:00	木曜日 13:00~17:00
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月 4日) ② 9月~11月(初回 9月 7日)	① 5月~ 7月(初回 5月 5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)
定員等	①~② 各10名・要支援者(参加可)	①~④ 各8名・要支援者(参加要相談)
体験価格	1,500円/月(通常価格 3,000円)	無料(通常価格 100円/回)
概要	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けます。 	毎週木曜日に町会会館にて、健康麻雀を行っています。 ※新郷地区以外の方には初回に入会金3,000円をお支払いいただけます。 
申込み問合せ	川口市TBG協会会長 山中:090-8116-0513	NPO木曜サロン 山平:090-3140-0311
教室名	41 川口健康体操教室(新郷) 講 	42 温水プール浴(新郷スポーツセンター) 
開催場所	新郷公民館 講座室1号または視聴覚室(大字東本郷1184) 	新郷スポーツセンター(大字東本郷80)
曜日・時間	第3土曜日 13:15~15:00	水曜日 9:00~11:00
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月21日) ③ 7月~ 9月(初回 7月16日) ② 6月~ 8月(初回 6月18日) ④ 9月~11月(初回 9月17日)	5月~ 7月(初回 5月 4日)
定員等	①~④ 各10名・要支援者(参加不可)	5名・要支援者(参加不可)
体験価格	無料(通常価格 500円/月)	1,000円/月(通常価格 2,000円)
概要	地域の健康増進と体の知識を多くの方に知っていただき、健康維持と人生100年時代に強い体作りを目的とした体操教室。ストレッチによる筋肉や関節可動域の向上と、ゴムチューブを使用した低負荷で効率の良い筋力増強トレーニングと最新の論文やレポートを一般の方々にわかりやすくお伝えする講話があります。	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けます。
申込み問合せ	(メディカルヘルスケア療法協会主催) はな接骨院 川端:048-286-2282	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢:048-269-5766

教室名	43 ターゲットバードゴルフ教室 (北スポーツセンターTBGコース) 	44 温水プール浴 (北スポーツセンター) 
開催場所	北スポーツセンターTBG場 (神根運動公園TBG場) 	北スポーツセンター (道合390)
曜日・時間	木曜日 13:00~15:00	A 火曜日 11:00~13:00 B 木曜日 9:00~11:00 C 金曜日 11:00~13:00
受入期間	① 5月~7月 (初回 5月 5日) ② 9月~11月 (初回 9月 8日)	5月~7月 (初回日は参加の曜日による)
定員等	①~② 各15名・要支援者 (参加可)	各曜日5名・要支援者 (参加不可)
体験価格	1,500円/月 (通常価格 3,000円)	2,200円/3ヶ月 (通常価格 4,000円)
概要	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けます。 	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。火、木、金より参加曜日をお選びください。
申込み問合せ	川口市TBG協会会長 山中: 090-8116-0513	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢: 048-269-5766
教室名	45 水墨画「金曜会」 	46 神根東卓球クラブ 
開催場所	神根東公民館 (石神1460)	神根東公民館 (石神1460)
曜日・時間	第1・3金曜日 9:00~13:00	水曜日 13:00~15:00
受入期間	① 5月~7月 (初回 5月 6日) ② 9月~11月 (初回 9月 2日)	① 5月~7月 (初回 5月11日) ② 9月~11月 (初回 9月 7日)
定員等	①~② 各3名・要支援者 (参加要相談)	①~② 各5名・要支援者 (参加要相談)
体験価格	500円/月 (通常価格 1,000円)	無料 (通常価格 500円/月)
概要	水墨による絵画、書の練習を行っており、各自の創作、公民館内での展示が主な活動となっています。その他、毎年文化祭にも出展しています。	卓球を通じて、クラブ員の親交と健康の増進を図っています。毎回7分ごとに台を入れ替わり、沢山のクラブ員と打ち合わせ (ラリー) を行います。
申込み問合せ	水墨画「金曜会」 田中: 048-295-1393	神根東卓球クラブ 田中: 048-295-1393
教室名	47 神根東太極拳クラブ 	
開催場所	神根東公民館 (石神1460)	
曜日・時間	第1~3水曜日 9:30~11:00	
受入期間	① 5月~7月 (初回 5月11日) ② 8月~10月 (初回 8月 3日)	
定員等	①~② 各5名・要支援者 (参加不可)	
体験価格	1,000円/月 (通常価格 2,000円)	
概要	ご一緒に太極拳をやってみませんか。健康寿命を延ばしましょう。日本武術太極拳連盟公認 A級指導員の先生から指導を受けられます。	
申込み問合せ	神根東太極拳クラブ 海老沢: 048-268-9730	

教室名	48 体力維持向上塾 芝 午前 講 	49 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)
定員等	①~④ 各3名・要支援者(参加可)	①~④ 各3名・要支援者(参加可)
体験価格	800円/月(通常価格 1,500円) ※訂正済	800円/月(通常価格 1,500円) ※訂正済
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。 
申込み問合せ	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
教室名	50 芝下ふれあい公園 健康ひろば 講 	51 芝北・3B体操 講 
開催場所	芝下ふれあい公園（芝1-11）	芝北公民館（北園町11-1）
曜日・時間	毎週火曜日(雨の時はお休み) 10:30~11:30	火曜日 11:15~12:30
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月10日) ② 7月~ 9月(初回 7月 5日)	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)
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加可)	①~④ 各3名・要支援者(参加要相談)
体験価格	【月会費】無料(通常価格 無料)	1,000円/月(通常価格 2,000円) 【器材費】無料(通常価格 100円/月)
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。	3つの用具を使って音楽に合わせて行う体操です。筋力づくり・柔軟性を高めるストレッチ等、運動の苦手な方も楽しく続けることができます。体力に自信のない方大歓迎! 用具は体験期間中はレンタル(無料)、入会時にご購入いただきます。
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	日本3B体操協会 埼玉中支部 熊谷: 080-5198-0984

「きらり川口情報メール」に登録しませんか?

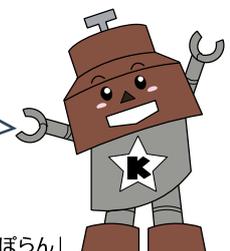
ご登録いただいた方に川口市からの様々なお知らせを配信するサービスです。

「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♪



川口市マスコット「きゅぼらん」

安行地区 | 戸塚地区

教室名	52 ヨガ・オリーブ  	53 安行支部 健康ひろば  
開催場所	安行東公民館（大字安行領家880） 	安行公園（安行領家868-1）
曜日・時間	火曜日 13:30~14:30	土曜日 9:00~10:00
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 7日) ② 8月~10月(初回 8月 6日)
定員等	①~④ 各2名・要支援者（参加可）	①~② 各10名・要支援者（参加要相談）
体験価格	1,500円/月（通常価格 3,000円）	【月会費】 無料（通常価格 無料） 【器材費】 無料（通常価格 734円）【初回のみ】
概要	静かな音楽のなか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させ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。 	みんなで体を動かしてみませんか？参加費無料です。安行公園でウォーキングもできますよ~。
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 南部地区Bブロック 埼玉協同病院 坂井：048-296-8180
教室名	54 安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド  	55 温水プール浴 (安行スポーツセンター) 
開催場所	遊水池グラウンド (大字安行慈林 市立慈林小学校近く)	安行スポーツセンター（大字安行領家880）
曜日・時間	金曜日 9:00~10:00	火曜日 16:00~18:00
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)	5月~ 7月(初回 5月 3日)
定員等	①~② 各10名・要支援者（参加要相談）	5名・要支援者（参加不可）
体験価格	【月会費】 無料（通常価格 無料） 【器材費】 無料（通常価格 734円）【初回のみ】	2,600円/3ヶ月（通常価格 5,000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。安行公園でウォーキングもできますよ~。	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2,000円をお支払いただきます。
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	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢：048-269-5766
教室名	56 戸塚南支部 ストレッチ&セラバンド体操  	57 戸塚南支部 いつどこ体操  
開催場所	戸塚南公園（戸塚鉄29）	戸塚はさみ公園（戸塚鉄町12）
曜日・時間	金曜日 10:00~11:00	月曜日 11:00~11:30
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 2日) ② 8月~10月(初回 8月 1日)
定員等	①~② 各10名・要支援者（参加要相談）	①~② 各5名・要支援者（参加要相談）
体験価格	【月会費】 無料（通常価格 無料） 【器材費】 無料（通常価格 734円）【初回のみ】	【月会費】 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。安行公園でウォーキングもできますよ~。	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体操をするため、実費として100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 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

戸塚地区

教室名	58 戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操  	59 木曾呂健康ひろば  
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	毎週月曜日（休日の場合はお休み） 11:00~12:00
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月12日) ② 8月~10月(初回 8月 4日)	① 5月~ 7月(初回 5月 9日) ② 7月~ 9月(初回 7月 4日)
定員等	①~② 各10名・要支援者（参加要相談）	①~② 各5名・要支援者（参加可）
体験価格	【月会費】 無料（通常価格 無料） 【器材費】 無料（通常価格 734円）【初回のみ】	【月会費】 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。	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Aブロック 埼玉協同病院 水野：048-296-8180
教室名	60 温水プール浴 (戸塚スポーツセンター) 	61 動的ストレッチジム 直レッチ Act21  
開催場所	戸塚スポーツセンター（戸塚南3-22-1）	動的ストレッチジム 直レッチ Act21 (戸塚2-27-1) 
曜日・時間	金曜日 13:00~15:00	月・木・金曜日 13:00~14:00(希望時間に対応)
受入期間	5月~ 7月(初回 5月 6日)	① 5月~ 7月 ② 6月~ 8月 ③ 7月~ 9月 ④ 8月~10月 ※初回日は参加曜日による
定員等	5名・要支援者（参加不可）	①~④ 各10名・要支援者（参加不可） 
体験価格	2,600円/3ヶ月（通常価格 5,000円）	3,000円/月（通常価格 4,500円）
概要	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。	呼吸とリズムを意識して行う動的ストレッチです。リズム良く呼吸しながら筋肉をほぐすことでリラックスできるだけでなく、心肺機能が向上し疲れにくくなり、持続力がアップします。※参加日は月・木・金のいずれかからお選びください。
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	株式会社アクトデザイン 星：048-299-0021
教室名	62 動的ストレッチジム 直レッチ!! TONOL  	63 動的ストレッチジム 直レッチ戸塚安行店  
開催場所	<h2>開催中止</h2>	動的ストレッチジム 直レッチ戸塚安行店 (戸塚鉄町35-20 1F) 
曜日・時間		月~金曜日 10:00~18:00(希望時間に対応)
受入期間		① 5月~ 7月 ② 6月~ 8月 ③ 7月~ 9月 ④ 8月~10月 ※初回日は参加曜日による
定員等		①~④ 各10名・要支援者（参加不可） 
体験価格		3,000円/月（通常価格 4,500円）
概要	呼吸とリズムを意識して行う動的ストレッチです。リズム良く呼吸しながら筋肉をほぐすことでリラックスできるだけでなく、心肺機能が向上し疲れにくくなり、持続力がアップします。※参加日は月~金のいずれかからお選びください。	
申込み問合せ	株式会社アクトデザイン 佐野：048-400-2799	

鳩ヶ谷地区 オンライン

教室名	64 ひとりぼっちをつくらないためのたまり場 	65 鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば 
開催場所	里集会所 (里1125 きじばと作業所2階)	辻公園 (南鳩ヶ谷7-21 辻小学校横)
曜日・時間	毎週土曜日 9:00~17:00 (時間内自由)	毎週水曜日 10:00~11:00
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)
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加可)	①~④ 各5名・要支援者(参加要相談)
体験価格	無料(通常価格 500円/月)	【月会費】無料(通常価格 無料)
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。	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♪(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 鳩ヶ谷里支部 西條: 048-283-0469	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	66 お三味線・琴教室 講 	67 オンライン箏技教室 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	オンライン (Zoom) 
曜日・時間	火曜日(月3回) 10:00~20:00 (内50分 1~2名の少人数で行います)	第2・3・4月曜日 10:00~10:30
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 9日) ② 8月~10月(初回 8月 8日)
定員等	①~④ 各3名・要支援者(参加可) 	①~② 各15名・要支援者(参加要相談) 
体験価格	2,500円/月 (通常価格 4,000円)	【月会費】無料(通常価格 無料) 【器材費】1,500円(通常価格 3,000円)[初回のみ]
概要	地歌・端唄・長唄等、古典から現代曲まで趣のある曲を演奏します。初めての方大歓迎です。楽器等は、全て用意してあります。お三味線・琴の音色で、色彩豊かな友禅染の世界を優雅に奏で、ゆったりとしたお時間を楽しみましょう。参加時間は要相談。	お箏を使ったゲーム「箏タイム」で楽しみながら脳トレ・指先の機能維持をしましょう! 集中力アップも期待できます! 器材費(1,500円)は「箏タイム」代(定価 税込み3,850円)です。
申込み問合せ	琴アンサンブルhana花 栗原: 080-6539-9644	コミー株式会社 横瀬: 048-250-5311

自宅でも
運動を
続けよう

おうちで出来る運動動画をご紹介します!

小さな段差につまずきやすくなった、高いところに手が届きにくくなったなど、こんなことでお困りではありませんか。

日頃の生活動作が少し行いにくくなってきた方へ向けて、歩行や洗濯、掃除・片付け、階段の昇り降りや口腔・嚥下など、テーマごとにおうちでできる簡単な運動を動画で紹介しています。



今、おうちでできること!
高齢者のためのカンタン運動



「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

Q1. どのような活動が対象になりますか？

A1. 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

Q2. どのような団体が対象になりますか？

- A2.** 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

Q3. どのようなかたが対象となりますか。

A3. 要介護認定を受けていない65歳以上の市民のかた

Q4. いくら補助金をもらえますか？

A4. 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



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

あなたの元気探しを
お手伝い！

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>



クリック!

リストから選んで...

マップからの検索も可能!

詳細を確認!

日常生活に関する質問に答えると、あなたにおすすめのサービスをご紹介します!

★キーワードや住所、カテゴリー、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)

川口市 介護予防教室のご案内

自宅に来てもらう

① 訪問型短期集中予防サービス

通所が困難なかたのご自宅で、リハビリテーションの専門職等による必要な指導・機能訓練が受けられます。

対象者	要介護認定を受けていない65歳以上の市民のかた
実施時期	3ヶ月程度
費用	無料

自分で通う

② 健康運動教室

運動機能の低下が見られるかた向けの教室です。体力に自信のないかたでも安心して参加できます。

対象者	要介護認定を受けていない65歳以上の市民のかた
実施時期	4～6月／7～9月／10～12月／1～3月

③ 健康アップ教室

現在の元気を維持したい、もっと向上を目指したいかたはこの教室です。

実施回数	(健康運動教室) 3ヶ月10回 (健康アップ教室) 3ヶ月 8回 (口腔教室) 3ヶ月 6回
------	--

④ 口腔教室

お口の状態は全身の状態に影響します。体の不調を感じたらまずこの教室に参加しましょう。

会場	たたら荘、は～とふる鳩ヶ谷公民館など
費用	各教室 800円

①～④の申込みについては、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。



こちらからも地域包括支援センターの一覧をご覧いただけます

申込み不要

⑤ 生き生きデイサービス

毎回趣向を凝らした様々な介護予防に関する内容を提供します。体操あり、講座あり、無理せず自分のペースで参加できます。
※日程などの詳細は、長寿支援課地域ケア係まで

対象者	65歳以上の市民のかた
実施時期	月4回
会場	たたら荘、は～とふる鳩ヶ谷公民館など
費用	無料（たたら荘が会場の場合は、利用料100円がかかります。）

ご相談ください！地域包括支援センター

私たちが相談に応じます

介護予防をしたいんだけどどうしたらいいの？

介護サービスの相談をしたいのですが…

1人暮らしが不安。誰か相談できる人がいればいいのに…



保健師等



社会福祉士



主任ケアマネジャー

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センター		住所・電話	担当地区
1	中央	幸町1-5-17 川口みちのくビル2階 ☎258-1750	金山町・舟戸町・川口1丁目・幸町1~3丁目・栄町1~3丁目・本町1~4丁目
2	横曽根	西川口6-7-4 ☎250-4311	西川口1~6丁目・仲町・宮町・緑町・並木元町・南町1~2丁目・並木1~4丁目
3	西	川口6-5-14 高齢者在宅サービスセンター2階 ☎240-6677	川口2~6丁目・飯塚1~4丁目・飯原町・原町・荒川町
4	青木	青木3-17-11 令和4年10月中旬頃 ☎252-1314 (移転先：青木3-3-1) 移転予定	青木1~5丁目・中青木1~5丁目・西青木1~5丁目
5	上青木	上青木1-10-21 ☎240-1557	上青木西1~5丁目・上青木1~6丁目
6	前川	前川3-4-5 ☎485-8118	本前川1~3丁目・前川1~4丁目・南前川1~2丁目・前上町・前川町4丁目
7	南平	末広2-15-19 ☎225-5888	朝日1~6丁目・末広1~3丁目・新井町・弥平1~4丁目
8	南平 みなみ	領家1-24-17 ☎226-6615	元郷1~6丁目・領家1~5丁目・東領家1~5丁目
9	新郷	大字赤井1055 サンテピア1階 ☎286-7631	大字赤井・大字東本郷・大字蓮沼・赤井1~4丁目・江戸1~3丁目 江戸袋1~2丁目・本蓮1~4丁目・東本郷1~2丁目
10	新郷東	大字峯901 ☎229-2515	大字東貝塚・大字大竹・大字峯・大字新堀・大字榛松 新堀町・榛松1~3丁目・大字前野宿
11	神根	大字道合1421 神根福祉センター1階 ☎297-2777	大字安行領根岸・大字安行領在家・大字道合・大字木曾呂 大字東内野・在家町
12	神根東	大字石神1560-1 紫水苑1階 ☎298-3822	大字神戸・大字源左衛門新田・大字石神・大字赤芝新田 大字西新井宿・大字新井宿・大字赤山
13	芝	芝中田2-31-8 ☎267-2340	芝中田1~2丁目・芝新町・芝下1~3丁目 芝1~5丁目・芝樋ノ爪1~2丁目
14	芝伊刈	大字伊刈20 芝福祉センター1階 ☎264-7040	大字伊刈・芝高木1~2丁目・芝宮根町・芝東町 北園町・柳根町・柳崎1~5丁目
15	芝西	芝富士1-9-25 エンゼルヘルプ川口1階 ☎263-0120	大字芝・大字小谷場・芝富士1~2丁目・芝園町 芝塚原1~2丁目・芝西1~2丁目
16	安行	大字安行藤八501 ☎290-2300	大字安行原・大字安行領家・大字安行慈林・大字安行・大字安行吉岡・大字安行藤八・大字安行吉蔵・大字安行北谷・大字安行小山・大字安行西立野・安行出羽1~5丁目
17	戸塚	東川口1-5-40 ☎291-0037	大字長蔵新田・大字久左衛門新田・大字藤兵衛新田・戸塚鉄町・戸塚境町・東川口1~6丁目・戸塚東1~4丁目・長蔵1~3丁目
18	戸塚西	戸塚2-27-18 ☎498-2580	大字西立野・大字行衛・大字差間・北原台1~3丁目・戸塚1~6丁目・差間1~3丁目・戸塚南1~5丁目
19	鳩ヶ谷 東部	桜町6-4-5 鳩ヶ谷福祉センター1階 ☎284-1250	坂下町1~4丁目・桜町1~6丁目・鳩ヶ谷本町1~4丁目 八幡木1~3丁目・三ツ和1~3丁目
20	鳩ヶ谷 西部	大字辻958 ベルホーム1階 ☎280-5222	大字里・大字辻・大字前田 鳩ヶ谷緑町1~2丁目・南鳩ヶ谷1~8丁目

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

昨年度 体験したみなさまの声です。

満足度 **90%以上**

先生のご指導も楽しく、
体にもとても良い運動なので
継続していこうと思います。



雰囲気も良く、皆さん
熱心で初心者にも親切に
対応してくださいました。

お友達との会話も楽しく、
和気あいあいとした教室で
面白いです。

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！