

令和4年度 後期

10月～3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！

運動するなら

- ウォーキング
- 温水プール浴
- ヨガ
- 卓球



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
- 健康マージャン
- 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	ページ
1	幸齢者健康運動教室  	④
2	桜美会  	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	幸栄詩吟クラブ 	⑤
12	詩吟愛好会 	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 	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 	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 	⑥
16	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 4部 	⑥
17	コナミススポーツクラブ川口 健康水泳 	⑥
18	西川口第3支部 「すずかけぬりえの会」 	⑥
19	温水プール浴 (西スポーツセンター) 	⑦
20	川口健康体操教室(仲町) 	⑦
21	3B体操クラブ (三美健康体操)  	⑦
22	自分でできる!マシンを使った セルフトレーニング講座! 	⑦
23	LACかた・こし・ひざ らくらく体操教室  	⑦
24	青木詩吟クラブ 	⑦
25	エンジョイ(ピラティス)  	⑧
26	初めてのスマホ教室 	⑧
27	便利なスマホの使い方 	⑧
28	布ぞうり作り 	⑧

教室No.	教室名	ページ
29	生きたコトバを学ぼう  	⑧
30	笑話で元気アップ  	⑧
31	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室  	⑨
32	いつでもどこでも体操 	⑨
33	LACランニングクラブ  	⑨
34	健康ストレッチクラブ 	⑨
35	脳に効く! 健康マージャン教室 	⑨
36	はつらつ体操教室 (水曜コース) 	⑨
37	はつらつ体操教室 (金曜コース) 	⑩
38	元一中健康姿勢運動教室  	⑩
39	元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室  	⑩
40	領家4・5丁目 健康姿勢運動教室  	⑩
41	朝日東健康姿勢運動教室  	⑩
42	転ばん塾 1部  	⑩
43	転ばん塾 2部  	⑪
44	温水プール浴 (東スポーツセンター) 	⑪
45	領家生花クラブ 	⑪
46	朝日3B体操すまいる クラブ  	⑪
47	川口健康体操教室(朝日) 	⑪
48	健康麻雀サロン 	⑪
49	川口健康体操教室(新郷) 	⑫
50	3B体操 新郷南サークル  	⑫
51	温水プール浴 (新郷スポーツセンター) 	⑫
52	温水プール浴 (北スポーツセンター) 	⑫
53	水墨画「金曜会」 	⑫
54	神根東卓球クラブ 	⑫
55	神根東太極拳クラブ 	⑬
56	体力維持向上塾 芝 午前  	⑬

教室No.	教室名	ページ
芝	57 体力維持向上塾 芝 午後	講 ⑬
	58 芝下ふれあい公園 健康ひろば	講 ⑬
	59 3B体操 芝西	講 ⑬
安行	60 ヨガ・オリーブ	講 ⑬
	61 安行支部 健康ひろば	講 ⑭
	62 安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド	講 ⑭
	63 温水プール浴 (安行スポーツセンター)	⑭
戸塚	64 安行3B体操クラブ	講 ⑭
	65 戸塚南支部 ストレッチ・セラバンド体操	講 ⑭
	66 戸塚南支部 いつどこ体操	講 ⑭
	67 戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操	講 ⑮

教室No.	教室名	ページ
戸塚	68 木曾呂健康ひろば	講 ⑮
	69 温水プール浴 (戸塚スポーツセンター)	⑮
	70 動的ストレッチジム 直レッチ Act21	講 ⑮
	71 動的ストレッチジム 直レッチ戸塚安行店	講 ⑮
鳩ヶ谷	72 3B体操 戸塚西	講 ⑮
	73 ひとりぼっちをつくらない ためのたまり場	⑯
	74 鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	⑯
	75 お三味線・琴教室	講 ⑯
鳩ヶ谷	76 ガーベラシニア 3B体操	講 ⑯
	77 3Bたいそう ひまわり	講 ⑯
	78 ルネサンスオンラインレッスン	⑯



運動・体操教室



水泳・水中運動



スポーツ



ウォーキング



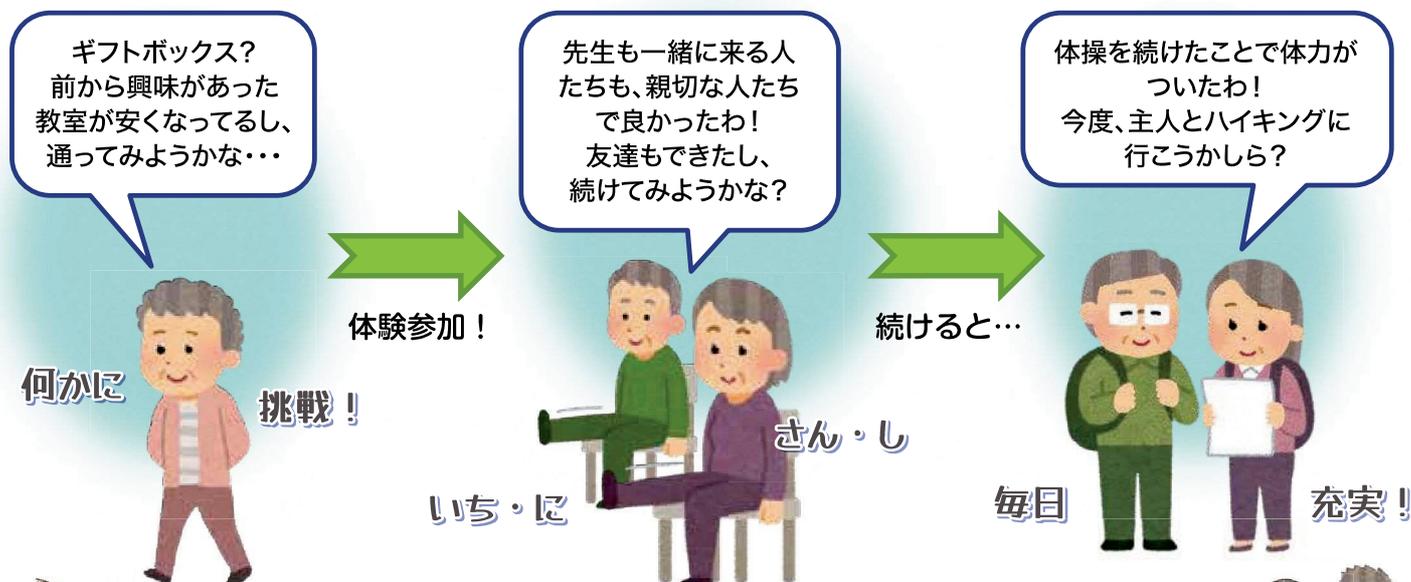
文化活動・サロン



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。

いつまでも元気でいるためには「介護予防」の継続が大切！



要支援・要介護状態にならないためには
介護予防を続けることが効果的！

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  	2 桜美会  
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)	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	①10月~12月(初回10月15日) ②1月~3月(初回1月7日予定)	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)
定員等	①~② 各3名・要支援者(参加要相談)	①~④ 各2名・要支援者(参加可)
体験価格	1,500円/3ヶ月(通常価格3,000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。体力測定や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  	4 「ALS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) 他
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)	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4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	音楽に合わせて楽しく体を動かし心も体も元気に!血中酸素飽和濃度など記録に残しながら健康づくりに役立ちます。「あそび・非日常的なイベント」など「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  	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4日)	①10月~12月(初回10月5日) ②1月~3月(初回1月4日)
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加可)	①~② 各5名・要支援者(参加要相談 おひとりでも来場いただける方)
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。	「浮ける」「息継ぎが出来る」これだけで世界観が変わります。レッスンは初級クラスですが楽しさは上級クラスです。レッスン後はお風呂やサウナもどうぞ。
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 山口: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	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 7日) ② 1月~ 3月(初回 1月 6日)	
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加要相談 おひとりでお来場いただける方)		①~② 各5名・要支援者(参加要相談 おひとりでお来場いただける方)	
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	「浮ける」「息継ぎが出来る」これだけで世界観が変わります。レッスンは初級クラスですが楽しさは上級クラスです。レッスン後はお風呂やサウナもどうぞ。 		「浮ける」「息継ぎが出来る」これだけで世界観が変わります。レッスンは初級クラスですが楽しさは上級クラスです。レッスン後はお風呂やサウナもどうぞ。 	
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口:048-226-0109		東急スポーツオアシス川口店 山口: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	①10月~12月(初回10月 1日) ② 1月~ 3月(初回 1月 7日)		①10月~12月(初回10月 4日) ② 1月~ 3月(初回 1月10日)	
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加要相談 おひとりでお来場いただける方)		①~② 各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	「浮ける」「息継ぎが出来る」これだけで世界観が変わります。レッスンは初級クラスですが楽しさは上級クラスです。レッスン後はお風呂やサウナもどうぞ。 		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。フレイル(虚弱)予防・ロコモ予防にも効果的。 	
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口:048-226-0109		東急スポーツオアシス川口店 山口: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	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12日)	
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加要相談)		①~④ 各5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) 【器材費】380円/月(通常価格 880円)		1,000円/月(通常価格 2,000円) 【器材費】380円/月(通常価格 880円)	
概要	漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。腹の底から声を出します(腹式呼吸)。健康になります。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。腹の底から声を出します(腹式呼吸)。健康になります。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 かわぐちキャスト8F) 	ティップネス川口店 (栄町3-7-1 かわぐちキャスト8F) 
曜日・時間	木曜日 9:15~10:15	木曜日 10:30~11:30
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 6日) ② 1月~ 3月(初回 1月 5日)
定員等	①~② 各5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レッスンです。 
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 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 4部 
開催場所	ティップネス川口店 (栄町3-7-1 かわぐちキャスト8F) 	ティップネス川口店 (栄町3-7-1 かわぐちキャスト8F) 
曜日・時間	木曜日 12:00~13:00	火曜日 9:30~10:30
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 4日) ② 1月~ 3月(初回 1月10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レッスンです。 
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	17 コナミスポーツクラブ川口 健康水泳 	18 西川口第3支部 「すすかけぬりえの会」 
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)	西公民館 ミーティング室(飯塚2-3-3)
曜日・時間	金曜日 13:00~14:00	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 6日) ② 1月~ 3月(初回 1月 5日)
定員等	①~② 各10名・要支援者(参加要相談)	①~② 各2名・要支援者(参加要相談)
体験価格	5,100円/月(通常価格 6,600円)	無料(通常価格 100円/月)
概要	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。	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	コナミスポーツクラブ川口 井川:048-240-2251	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

横曽根地区 | 青木地区

教室名	19 温水プール浴 (西スポーツセンター)		20 川口健康体操教室(仲町)	
開催場所	西スポーツセンター (川口6-9-29)		永瀬接骨院 (仲町11-4)	
曜日・時間	第2・4金曜日 12:00~14:00		第3水曜日 12:30~14:00	
受入期間	10月~12月(初回10月14日)		①10月~12月(初回10月19日) ③12月~2月(初回12月21日) ②11月~1月(初回11月16日) ④1月~3月(初回1月18日)	
定員等	5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	1,500円/3ヶ月(通常価格3,000円)		無料(通常価格500円/月)	
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。		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	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢:048-269-5766		メディカルヘルスケア療法協会 早川:080-2032-2027	
教室名	21 3B体操クラブ (三美健康体操)	講 	22 自分でできる!マシンを使った セルフトレーニング講座!	
開催場所	西公民館(飯塚2-3-3)		エニタイムフィットネス 西川口 (西川口1-9-7 西川口駅前ビル1F)	
曜日・時間	金曜日 9:15~10:45		水曜日 11:00~12:00 ※教室終了後~17時までジム利用可	
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)		10月~12月(初回10月5日)	
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加要相談)		10名・要支援者(参加不可)	
体験価格	1,300円/月(通常価格2,500円) 【器材費】無料(通常価格100円/月)		2,000円/月(通常価格3,500円) ※正式入会時 月会費:7,678円(税込)、 別途セキュリティキー発行手数料5,500円(税込)が必要	
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。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きます。女性のためのサークルになります。		フィットネスマシンやストレッチ器具を使った正しいトレーニングを、ご自身で出来るようにご指導いたします。「マシントレーニングって、ちょっと難しそう…」と思っている方も大丈夫です。3ヶ月間の教室終了後は、ご希望の場合ジム入会してトレーニングを継続いただけます。※正式入会後は24時間年中無休で利用可能です。	
申込み問合せ	日本3B体操協会 埼玉中支部 澤田:090-4226-2251		エニタイムフィットネス 西川口店 大川:048-280-6266	
教室名	23 LACかた・こし・ひざ らくらく体操教室	講 	24 青木詩吟クラブ	
開催場所	西公民館(飯塚2-3-3)		青木公民館(中青木3-18-7)	
曜日・時間	金曜日 9:30~11:00		第1・3・4金曜日 13:00~15:00	
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)	
定員等	①~② 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	1,500円/月(通常価格3,000円)		800円/月(通常価格1,500円) 【器材費】80円/月(通常価格880円)	
概要	椅子やボールを使った、楽に、簡単にできて、しかも効果的な体操を、専任の女子インストラクターが丁寧に指導。普段の歩行や日常の活動が「らく」になります!一緒に楽しみながら、健康寿命を伸ばしましょう!		漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。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、健康を目指して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	サクラスポーツ 市村:048-265-7836		日本詩吟学院 中朝支部 川口教室 颯田:080-5670-9447	

青木地区

教室名	25 エンジョイ(ピラティス) 講 	26 初めてのスマホ教室 
開催場所	体育武道センター (西青木5-3-4) 	ひだまり (西青木4-3-30) 
曜日・時間	火曜日 9:40~10:40	第1・3水曜日 10:30~12:00 <small>※修正済み</small>
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)	10月~12月(初回10月5日)
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加可)	4名・要支援者(参加可)
体験価格	1,500円/月(通常価格3,000円)	1,100円/月(通常価格2,200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ましながら行っているクラスです。 	本当に初めての方を対象にした超初心者向けの小人数の教室です。一人も取りこぼしなく、スマホを使えるように伝授いたします。 ※なお、ご自分のスマホをご持参ください。
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 高山：048-253-9700	ひだまり 山田：048-253-6306
教室名	27 便利なスマホの使い方 	28 布ぞうり作り 
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木曜日 13:30~15:30
受入期間	10月~12月(初回10月5日)	10月~12月(初回10月6日)
定員等	4名・要支援者(参加可)	6名・要支援者(参加可)
体験価格	1,100円/月(通常価格2,200円)	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]
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」もパ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。	おうちにいながら履くことで健康になる布ぞうりをご自分で作ってみましょう! 自分で編む方法は、最初は少し難しく感じる人も多いようですが、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。
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	29 生きたコトバを学ぼう 講 	30 笑話で元気アップ 講 
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金曜日 10:30~12:00	第2・4水曜日 13:30~15:00
受入期間	10月~12月(初回10月7日)	10月~12月(初回10月12日)
定員等	6名・要支援者(参加可)	6名・要支援者(参加可)
体験価格	1,000円/月(通常価格2,000円) 	500円/月(通常価格1,000円)
概要	本を読んで脳を若返らせましょう! 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. 当日使用するテキストなどは講師が用意します。	参加者が主役になって体験談・思い出話や好きな事・趣味の事などを笑顔で話すことによって、脳を活性化し免疫力を向上させませんか? また、シニアの視点から、食事と栄養・運動・睡眠等のテーマを取り上げ、健康生活の基本について学びフレイル予防します。※管理栄養士資格保有者の講師がお世話します。
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

教室名	31 JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室  	32 いつでもどこでも体操 
開催場所	矢嶋接骨院 (中青木2-6-22-1F)	川口診療所 待合室 (中青木4-1-20)
曜日・時間	火曜日 13:00~14:15	第3木曜日 14:30~15:20
受入期間	10月~12月 (初回10月 4日)	①10月~12月 (初回10月20日) ② 1月~ 3月 (初回 1月19日)
定員等	11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	800円/月 (通常価格 1,600円)	【月会費】 無料 (通常価格 無料)
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や脳トレもあります。	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。
申込み問合せ	矢嶋接骨院 矢嶋: 048-242-5799	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	33 LACランニングクラブ  	34 健康ストレッチクラブ 
開催場所	青木町公園総合運動場 (西青木4-8-1)	生涯学習プラザ (上青木西1-2-25)
曜日・時間	第1・3日曜日 10:00~12:00	水曜日 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11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 (参加不可)
体験価格	600円/月 (通常価格 1,200円)	1,000円/月 (通常価格 2,000円)
概要	走り方の基本は勿論、正しいストレッチの方法や体幹トレーニングの方法を学びながら、走れる距離やタイムをしっかりと伸ばせます。一人ではきつくて超えられない壁も、仲間がいれば、励まし合って乗り越えることができます! 目指せ、川口マラソン出場!	ストレッチ体操を通して、日頃の運動不足の解消と体力づくりにより、健康寿命をのばしましょう。そして、会員相互の親睦を深めます。
申込み問合せ	サクラスポーツ 市村: 048-265-7836	健康ストレッチクラブ 中島: 090-5784-6696
教室名	35 脳に効く! 健康マージャン教室 	36 はつらつ体操教室 (水曜コース) 
開催場所	健康マージャンアカデミー川口校 (青木5-16-19) 	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	火曜日 13:30~16:00	水曜日 9:30~11:00
受入期間	1月~ 3月 (初回 1月10日)	①10月~12月 (初回10月 5日) ② 1月~ 3月 (初回 1月 4日)
定員等	20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	4,900円/月 (通常価格 6,400円)	2,240円/月 (通常価格 3,740円)
概要	初心者の方向け、マージャンをイチから学べる教室です。ボケ防止に、仲間づくりに。全12回で楽しく覚えられるプログラムになっております。※別途テキスト代が1,100円かかります。 	椅子を使用して、転倒予防や腰痛・膝痛予防の体操を行います。脳トレや音楽に合わせて簡単な有酸素運動もを行い、終始和やかな雰囲気、60歳~90歳代の方々も参加しております。※こちらの教室に初めての参加の方に限ります。
申込み問合せ	健康マージャンアカデミー 橋本: 048-271-9841	セントラルスポーツ 清野: 048-264-7101

青木地区 | 南平地区

教室名	37 はつらつ体操教室(金曜コース) 	38 元一中健康姿勢運動教室 講 
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)	元一中町会会館(元郷1-11-2) 
曜日・時間	金曜日 13:00~14:30	月曜日 9:30~11:30
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16日)
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加要相談)	①~④ 各5名・要支援者(参加可)
体験価格	2,240円/月(通常価格3,740円)	1,000円/月(通常価格2,000円)
概要	椅子を使用して、転倒予防や腰痛・膝痛予防の体操を行います。脳トレや音楽に合わせて簡単な有酸素運動も行い、終始和やかな雰囲気、60歳~90歳代の方々も参加しております。 ※こちらの教室に初めての参加の方に限ります。	一生歩き続けるために必要な歩き方、それは「安心安定」です。そのために必要な運動と歩き方を学ぶ教室です。激しい運動は行いません。体力に自信がなくても参加できます。
申込み問合せ	セントラルスポーツ 清野: 048-264-7101	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	39 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室 講 	40 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	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16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	一生歩き続けるために必要な歩き方、それは「安心安定」です。そのために必要な運動と歩き方を学ぶ教室です。激しい運動は行いません。体力に自信がなくても参加できます。	一生歩き続けるために必要な歩き方、それは「安心安定」です。そのために必要な運動と歩き方を学ぶ教室です。激しい運動は行いません。体力に自信がなくても参加できます。
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)
教室名	41 朝日東健康姿勢運動教室 講 	42 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	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4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)
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加可)	①~④ 各10名・要支援者(要相談)
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	一生歩き続けるために必要な歩き方、それは「安心安定」です。そのために必要な運動と歩き方を学ぶ教室です。激しい運動は行いません。体力に自信がなくても参加できます。	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、下肢の筋肉強化で膝痛、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	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)	もっと元気の郷 山田: 048-222-6881

南平地区 | 新郷地区

教室名	43 転ばん塾 2部 	44 温水プール浴 (東スポーツセンター) 
開催場所	デイサービスもっと元気の郷 (元郷4-24-11) 	東スポーツセンター (東領家2-27-1)
曜日・時間	火曜日 14:00~15:30	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) ④1月~3月(初回1月10日)	10月~12月(初回10月3日)
定員等	①~④ 各10名・要支援者(要相談)	5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)	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です。ストレッチで体を柔らかくし、下肢の筋肉強化で膝痛、腰痛改善!体幹を鍛え、姿勢・バランスを整えましょう。	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円をお支払いいただきます。
申込み問合せ	もっと元気の郷 山田:048-222-6881	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢:048-269-5766
教室名	45 領家生花クラブ 	46 朝日3B体操 すまいるクラブ 
開催場所	領家公民館 (東領家3-1-8)	朝日公民館 (朝日2-16-5)
曜日・時間	第2・4木曜日 13:00~15:00	木曜日 9:30~11:00
受入期間	10月~12月(初回10月13日)	10月~12月(初回10月6日)
定員等	2名・要支援者(参加不可)	3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)	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	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。	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。男性も大歓迎!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	領家生花クラブ 茂庭:048-224-4175	日本3B体操協会 埼玉中支部 武田:080-1108-7992
教室名	47 川口健康体操教室(朝日) 	48 健康麻雀サロン 
開催場所	朝日公民館 ホール (朝日2-16-5) 	新堀町会会館2F (新堀515-1)
曜日・時間	第2水曜日 13:15~15:00	木曜日 13:00~17:00
受入期間	①10月~12月(初回10月12日) ③12月~2月(初回12月14日) ②11月~1月(初回11月9日) ④1月~3月(初回1月11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)
定員等	①~④ 各10名・要支援者(参加要相談)	①~④ 各8名・要支援者(参加要相談)
体験価格	無料(通常価格500円/月)	無料(通常価格100円/回 [月4回400円・月5回の場合500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はわかりやすくお伝えする講話があります。	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きます。 
申込み問合せ	(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	NPO木曜サロン 山平:090-3140-0311

教室名	49 川口健康体操教室(新郷) 	50 3B体操 新郷南サークル 
開催場所	新郷公民館 講座室1号 (大字東本郷1184) 	新郷南公民館 (大字東本郷80)
曜日・時間	第3土曜日 13:15~15:00	水曜日 9:30~11:00
受入期間	①10月~12月(初回10月15日) ③12月~2月(初回12月17日) ②11月~1月(初回11月19日) ④1月~3月(初回1月21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)
定員等	①~④ 各10名・要支援者(参加要相談)	①~④ 各3名・要支援者(参加要相談)
体験価格	無料(通常価格500円/月)	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	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。	3つの用具を使って音楽に合わせて行う体操です。誰でも気軽に運動の苦手な方でも安心して楽しんでいただけます。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。女性のためのサークルとなります。
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	日本3B体操協会 埼玉中支部 小椋:090-1773-6541
教室名	51 温水プール浴 (新郷スポーツセンター) 	52 温水プール浴 (北スポーツセンター) 
開催場所	新郷スポーツセンター(大字東本郷80)	北スポーツセンター(道合390)
曜日・時間	水曜日 9:00~11:00	木曜日 9:00~11:00
受入期間	10月~12月(初回10月5日)	10月~12月(初回10月6日)
定員等	5名・要支援者(参加要相談)	5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)	2,200円/3ヶ月(通常価格4,000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1,000円をお支払いいただきます。	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	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢:048-269-5766	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 大沢:048-269-5766
教室名	53 水墨画「金曜会」 	54 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 9:30~12:00	水曜日 13:00~15:00
受入期間	①10月~12月(初回10月7日) ②1月~3月(初回1月13日)	①10月~12月(初回10月5日) ②1月~3月(初回1月11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、出来上がった作品を文化祭等で発表します。他に毎月作品の展示をしています。	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。試合は行わず、向かい合いの卓球で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

神根地区 | 芝地区 | 安行地区

教室名	55 神根東太極拳クラブ 	56 体力維持向上塾 芝 午前 講 
開催場所	神根東公民館 (石神1460)	大桐ビル3階 (芝5-12-20) 
曜日・時間	第1~3水曜日 9:30~11:00	火曜日 11:00~12:00
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)	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10日)
定員等	①~② 各5名・要支援者 (参加不可)	①~④ 各3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	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。自主練習を月に2回行い、月に1回は日本武術太極拳連盟公認 A級指導員の先生による指導が受けられます。	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	神根東太極拳クラブ 海老沢: 048-268-9730	スポーツ・サンクチュアリ・川口 齊藤: 048-253-9700
教室名	57 体力維持向上塾 芝 午後 講 	58 芝下ふれあい公園 健康ひろば 講 
開催場所	大桐ビル3階 (芝5-12-20) 	芝下ふれあい公園 (芝1-11)
曜日・時間	火曜日 13:30~14:30	毎週火曜日 (雨の時はお休み) 10:30~11:30
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) ④ 1月~ 3月 (初回 1月10日)	①10月~12月 (初回10月 4日) ② 1月~ 3月 (初回 1月10日)
定員等	①~④ 各3名・要支援者 (参加可)	①~② 各5名・要支援者 (参加可)
体験価格	800円/月 (通常価格 1,500円)	【月会費】 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! 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。 	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	スポーツ・サンクチュアリ・川口 齊藤: 048-253-9700	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	59 3B体操 芝西 講 	60 ヨガ・オリーブ 講 
開催場所	芝西公民館 (小谷場237)	安行東公民館 (大字安行領家880) 
曜日・時間	第2・4金曜日 9:30~11:00	火曜日 13:30~14:30
受入期間	①10月~12月 (初回10月14日) ③12月~ 2月 (初回12月 9日) ②11月~ 1月 (初回11月11日) ④ 1月~ 3月 (初回 1月13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11日)
定員等	①~④ 各2名・要支援者 (参加要相談)	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) 【器材費】 無料 (通常価格 100円/月)	1,500円/月 (通常価格 3,000円)
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。用具は体験期間中はレンタル(無料)、入会時をご購入いただきます。(女性限定)	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ご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。 
申込み問合せ	日本3B体操協会 埼玉中支部 神谷: 090-2536-3830	スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋: 048-253-9700

安行地区 | 戸塚地区

教室名	61 安行支部 健康ひろば  	62 安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド  
開催場所	安行公園 (安行領家868-1)	遊水池グラウンド (大字安行慈林 市立慈林小学校近く)
曜日・時間	土曜日 9:00~10:00	金曜日 9:00~10:00
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)	①10月~12月 (初回10月 7日) ② 1月~ 3月 (初回 1月13日)
定員等	①~② 各10名・要支援者 (参加要相談)	①~② 各10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) 【器材費】 無料 (通常価格 734円) [初回のみ]
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。
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	63 温水プール浴 (安行スポーツセンター) 	64 安行3B体操クラブ  
開催場所	安行スポーツセンター (大字安行領家880)	安行公民館 (安行原2174)
曜日・時間	火曜日 14:00~16:00	金曜日 11:00~12:30
受入期間	10月~12月 (初回10月 4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13日)
定員等	5名・要支援者 (参加要相談)	①~④ 各5名・要支援者 (参加要相談)
体験価格	2,600円/3ヶ月 (通常価格 5,000円)	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	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。	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。女性のためのサークルです。
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	日本3B体操協会 埼玉中支部 出 _イ 海:080-3025-2881
教室名	65 戸塚南支部 ストレッチ・セラバンド体操  	66 戸塚南支部 いつどこ体操  
開催場所	戸塚南公園 (戸塚鉄町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	①10月~12月 (初回10月 7日) ② 1月~ 3月 (初回 1月13日)	①10月~12月 (初回10月 3日) ② 1月~ 3月 (初回 1月16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。	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	67 戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操  	68 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	月曜日 (休日の場合はお休み) 11:00~12:00
受入期間	①10月~12月 (初回10月 6日) ② 1月~ 3月 (初回 1月12日)	①10月~12月 (初回10月 3日) ② 1月~ 3月 (初回 1月16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	69 温水プール浴 (戸塚スポーツセンター) 	70 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
受入期間	10月~12月 (初回10月 7日)	①10月~12月 ②11月~ 1月 ③12月~ 2月 ④ 1月~ 3月 ※初回は参加曜日による
定員等	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	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:090-3406-7176
教室名	71 動的ストレッチジム 直レッチ戸塚安行店  	72 3B体操 戸塚西  
開催場所	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)	戸塚西公民館 (差間3-16-17)
曜日・時間	月・木・金曜日 13:00~14:00	水曜日 9:15~10:45
受入期間	①10月~12月 ②11月~ 1月 ③12月~ 2月 ④ 1月~ 3月 ※初回は参加曜日による	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11日)
定員等	①~④ 各10名・要支援者 (参加不可) 	①~④ 各3名・要支援者 (参加要相談)
体験価格	3,000円/月 (通常価格 4,500円)	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	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。	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。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。
申込み問合せ	株式会社アクトデザイン 佐野:080-3003-5975	日本3B体操協会 埼玉中支部 新藤:090-1611-9570

鳩ヶ谷地区 オンライン

教室名	73 ひとりぼっちをつくらないためのたまり場 	74 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	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11日)
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加要相談)	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 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 関口:080-1243-8559	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	75 お三味線・琴教室 講 	76 ガーベラシニア 3B体操 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	鳩ヶ谷スポーツセンター2F集会室 (三ツ和3-21-1)
曜日・時間	火曜日(月3回) 9:00~20:00(内50分 不定期で月曜日9:00~12:00の枠あり)	火曜日 9:30~10:50
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月10日)
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加可)	①~④ 各2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) 	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	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。※別途楽譜代が100円程度かかります。	3つの用具を使って音楽に合わせて体操をするシニア女性のサークルです。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。
申込み問合せ	琴アンサンブルhana花 栗原:080-6539-9644	日本3B体操協会 埼玉中支部 村澤:090-9730-3732
教室名	77 3Bたいそう ひまわり 講 	78 ルネサンスオンラインレッスン 
開催場所	鳩ヶ谷武道場 第一体育館 (鳩ヶ谷本町1-12-19)	スポーツクラブ ルネサンス蕨24 (蕨市中央1-19-11) 
曜日・時間	金曜日 9:30~11:00	※お申込み時のみご来館いただき、以降はオンラインにて受講いただけます。 毎日、時間を問わず配信
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13日)	①10月~12月(初回10月 1日) ③12月~ 2月(初回12月 1日) ②11月~ 1月(初回11月 1日) ④ 1月~ 3月(初回 1月 1日)
定員等	①~④ 各2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) 【器材費】無料(通常価格 100円/月)	600円/月(通常価格 1,100円) 視聴にあたりスマートフォンやタブレット端末のご用意が必要となります。尚、通信費はご負担いただけます。 
概要	3つの用具を使って音楽に合わせて行う体操です。運動の苦手な方も楽しく続けることができます。回数は月3~4回です。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。女性のためのサークルです。	スマートフォンやタブレット端末にて、お好きな場所・時間で受講いただけます。どなたでもすぐ出来る「シナプソロジー(脳トレ)」やストレッチなどの軽運動からヨガやピラティスなど、その日の体調や気分に合わせて50種類以上の講座の中からお選びいただけます。3ヶ月の体験終了後は3,850円(税込)/月のプランで継続いただけます。
申込み問合せ	日本3B体操協会 埼玉中支部 今:090-2414-1261	スポーツクラブ ルネサンス蕨24 伊藤:048-431-0110

「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」



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。

簡単に見つかった！

使い方 ~希望のサービスから探すとき~



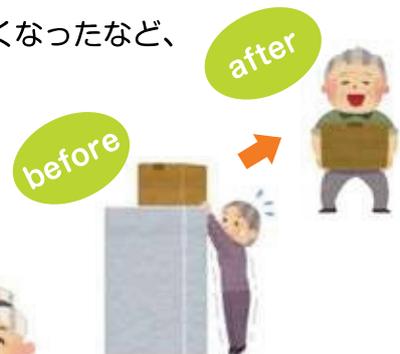
日常生活に関する質問に答えると、あなたにおススメのサービスをご紹介します！

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

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 (主に保険料などに充てられます。)

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、は～とふる鳩ヶ谷が会場の場合は、利用料100円がかかります。)

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

昨年度 体験したみなさまの声です。

満足度 **85%**

運動の習慣がなかったのですが教室に参加し、体を動かすようになってから調子が良く、喜んでいます。



内容がしっかりしていて効果があると思います。

元気で長生きを目的としてこれからも続けていきたいと思っています。

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！