

令和5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～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



健康づくりに

- 健康体操教室
- 太極拳
- 体力維持・向上運動



仲間づくりに

- 水墨画
- 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市民
のかた ※要支援認定を受けているかたも参加できる教室もあります

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



教室No.	教室名	ページ
1	幸齢者健康運動教室   ④	④
2	桜美会   ④	④
3	「AL認証」アクティブフィット club   ④	④
4	「AL認証」アクティブウォーキング club   ④	④
5	リハフィットカサブランカ   ④	④
6	オアシス水泳教室 かんたんクラス(水曜日)  ④	④
7	オアシス水泳教室 かんたんクラス(木曜日)  ⑤	⑤
8	オアシス水泳教室 かんたんクラス(金曜日)  ⑤	⑤
9	オアシス水泳教室 かんたんクラス(土曜日)  ⑤	⑤
10	オアシス水泳教室 チャレンジクラス(火曜日)  ⑤	⑤
11	幸栄詩吟クラブ  ⑤	⑤
12	詩吟愛好会  ⑤	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	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	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	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	⑥
17	ボランティアあるま☆いりあ アロマテラピー講座   ⑥	⑥
18	西川口第3支部 「すずかけぬりえの会」  ⑥	⑥
19	温水プール浴 (西スポーツセンター)  ⑦	⑦
20	からだの学校(仲町)   ⑦	⑦
21	箏技サロン   ⑦	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	⑦
23	並木3B体操クラブ  ⑦	⑦
24	LACかた・こし・ひざらくらく体操教室   ⑦	⑦
25	青木地区詩吟クラブ  ⑧	⑧
26	ノルディックウォーキング   ⑧	⑧
27	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室   ⑧	⑧
28	LACランニングクラブ   ⑧	⑧

教室No.	教室名	ページ
29	Be smile! HIPHOP DANCE   ⑧	⑧
30	Be smile! カラダスッカリYOGA   ⑧	⑧
31	脳に効く! 健康マージャン教室  ⑨	⑨
32	はつらつ体操教室 (水曜コース)  ⑨	⑨
33	はつらつ体操教室 (金曜コース)  ⑨	⑨
34	元一中健康姿勢運動教室   ⑨	⑨
35	元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室   ⑨	⑨
36	領家4・5丁目 健康姿勢運動教室   ⑨	⑨
37	朝日東健康姿勢運動教室   ⑩	⑩
38	転ばん塾 1部   ⑩	⑩
39	転ばん塾 2部   ⑩	⑩
40	温水プール浴 (東スポーツセンター)  ⑩	⑩
41	3B体操クラブ・領家   ⑩	⑩
42	からだの学校(朝日)   ⑩	⑩
43	からだの学校(新郷)   ⑪	⑪
44	3B体操 新郷南サークル   ⑪	⑪
45	温水プール浴 (新郷スポーツセンター)  ⑪	⑪
46	水墨画「金曜会」  ⑪	⑪
47	神根東卓球クラブ  ⑪	⑪
48	神根東太極拳クラブ  ⑪	⑪
49	体力維持向上塾 芝 午前   ⑫	⑫
50	体力維持向上塾 芝 午後   ⑫	⑫
51	芝下ふれあい公園 健康ひろば   ⑫	⑫
52	いきいきストレッチクラブ  ⑫	⑫
53	JSS小谷場運動教室   ⑫	⑫
54	太極拳 和楽の会   ⑫	⑫
55	ヨガ・ジャスミン   ⑬	⑬
56	安行支部 健康ひろば   ⑬	⑬

教室No.	教室名	ページ
57	安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド	⑬
58	温水プール浴 (安行スポーツセンター)	⑬
59	安行3B体操クラブ	⑬
60	安行アクアビクスクラブ	⑬
61	戸塚南支部 ストレッチ・セラバンド体操	⑭
62	戸塚南支部 いっどこ体操	⑭
63	戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操	⑭
64	木曽呂健康ひろば	⑭

教室No.	教室名	ページ
65	動的ストレッチジム 直レッチ	⑭
66	フーズファミリー メンズシニア 3B体操	⑭
67	ひとりぼっちをつくらない ためのたまり場	⑮
68	鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	⑮
69	お三味線・琴教室	⑮
70	ガーベラシニア 3B体操	⑮
71	からだの学校(南鳩ヶ谷)	⑮
72	からだの学校(鳩ヶ谷)	⑮



運動・体操教室



水泳・水中運動



スポーツ



ウォーキング



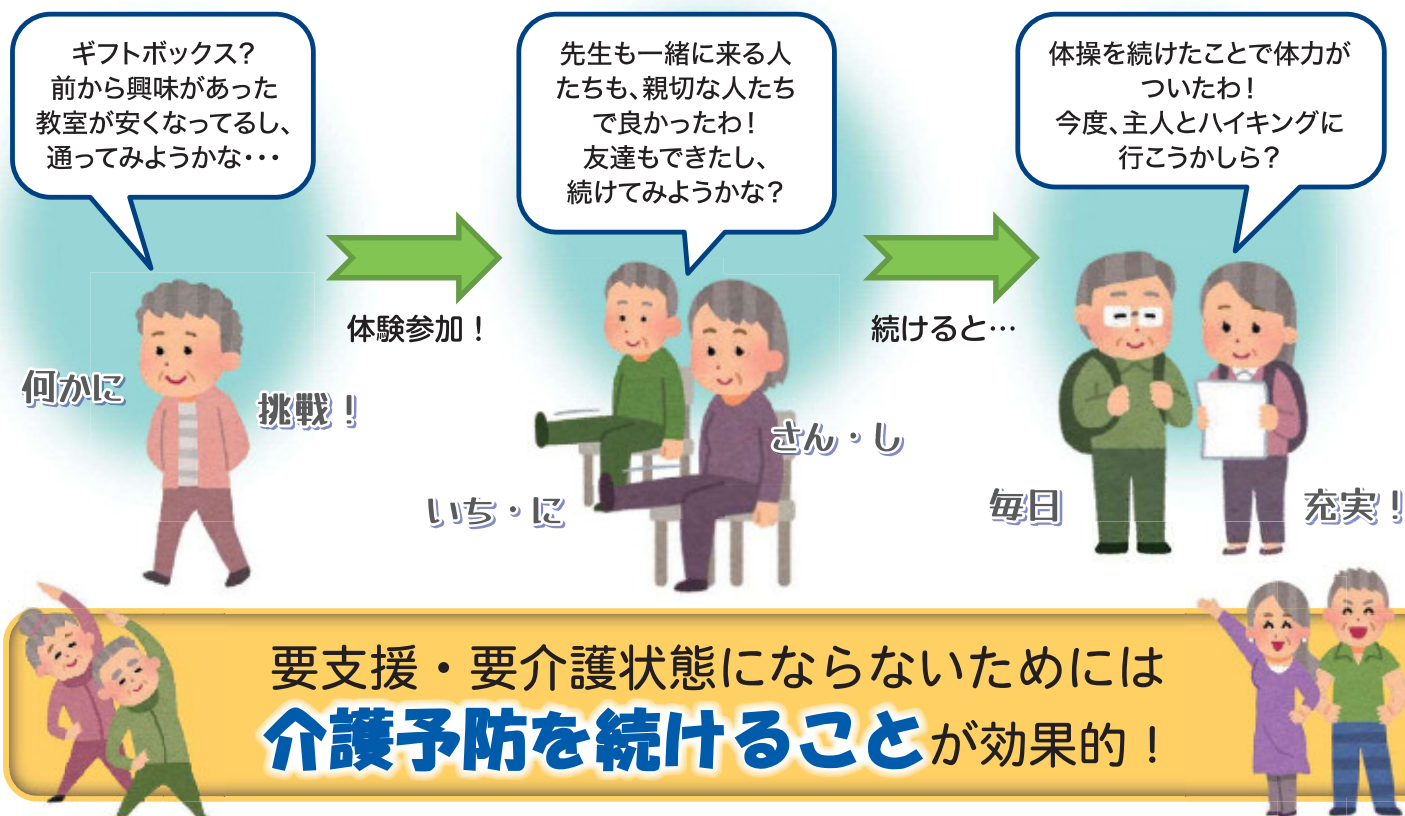
文化活動・サロン



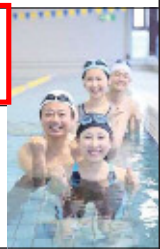
講師派遣可※

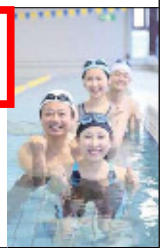
※町会やご近所の会合など、みなさまが集まる場所に、介護予防に関する講師を派遣できます。
詳しくは各教室にお問合せください。

いつまでも元気でいるためには「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)も体験価格でご参加
いただける教室もあります。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(一部木曜日) 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14日) ②1月~3月(初回1月13日予定)	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)
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を行い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 「A.L.認証」アクティブフィット club 講 	4 「A.L.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) もしくは中央ふれあい館(本町4-5-26) 	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 13:50~15:15
受入期間	①10月~12月(初回10月6日) ③12月~2月(初回12月1日) ②11月~1月(初回11月10日) ④1月~3月(初回1月5日)	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	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、大人の遠足もあります。(中央ふれあい館で実施の際は、時間変更あります)	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。皆でワイワイ歩きましょう!
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 リハフィット カサブランカ 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	木曜日 11:15~12:15	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11日)	①10月~12月(初回10月4日) ②1月~3月(初回1月10日)
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加可)	①~② 各5名・要支援者(要相談 おひとりでも来場いただける方)
体験価格	1,500円/月(通常価格3,000円)	7,410円/月(通常価格8,910円) ※価格変更済み
概要	前半は軽い有酸素運動と筋トレ、後半はヨガで心身ともにリラックスします。 	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、コロナ渦により低下した体力を回復させたい方にもオススメです。 
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 千野根: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)	
開催場所	東急スポーツオアシス川口店 本町3-2-7 (東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー1F)	
曜日・時間	木曜日 11:10~12:10	
受入期間	①10月~12月(初回10月 5日) ② 1月~ 3月(初回 1月 4日)	
定員等	①~② 各5名・要支援者(要相談 おひとりて来場いただける方)	
体験価格	7,410円/月 (通常価格8,910円) ※価格変更済み	
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、コロナ渦により低下した体力を回復させたい方にもオススメです。	
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口: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ー1F)	
曜日・時間	金曜日 11:10~12:10	
受入期間	①10月~12月(初回10月 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(要相談 おひとりて来場いただける方)	
体験価格	7,410円/月 (通常価格8,910円) ※価格変更済み	
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、コロナ渦により低下した体力を回復させたい方にもオススメです。	
申込み問合せ	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)	
開催場所	東急スポーツオアシス川口店 本町3-2-7 (東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー1F)	
曜日・時間	土曜日 11:10~12:10	
受入期間	①10月~12月(初回10月 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(要相談 おひとりて来場いただける方)	
体験価格	7,410円/月 (通常価格8,910円) ※価格変更済み	
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、コロナ渦により低下した体力を回復させたい方にもオススメです。	
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口: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ー1F)	
曜日・時間	火曜日 11:10~12:10	
受入期間	①10月~12月(初回10月 3日) ② 1月~ 3月(初回 1月 9日)	
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加不可)	
体験価格	7,410円/月 (通常価格8,910円) ※価格変更済み	
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。コロナ渦により低下した体力を回復させたい方にもオススメです。	
申込み問合せ	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	
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 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)	
定員等	①~④ 各6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)	
概要	漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。腹の底から声を出すので(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。声を出すと体が温まり血流が良くなります。歴史の好きな方も大歓迎!	
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	12 詩吟愛好会	
開催場所	幸栄公民館(幸町3-8-33)	
曜日・時間	木曜日 13:00~15:00	
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11日)	
定員等	①~④ 各6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)	
概要	漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。腹の底から声を出すので(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。声を出すと体が温まり血流が良くなります。歴史の好きな方も大歓迎!	
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 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	
開催場所	ティップネス川口店 (栄町3-7-1 かわぐちキャスティ8F)	
曜日・時間	木曜日 9:15~10:15	
受入期間	①10月~12月(初回10月 5日) ③12月~ 2月(初回12月 7日) ②11月~ 1月(初回11月 2日) ④ 1月~ 3月(初回 1月 4日)	
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加不可)	
体験価格	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。	
申込み 問合せ	ティップネス川口店 田中・鈴木: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	
開催場所	ティップネス川口店 (栄町3-7-1 かわぐちキャスティ8F)	
曜日・時間	木曜日 12:00~13:00	
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)	
定員等	①~④ 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)	
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。	
申込み 問合せ	ティップネス川口店 田中・鈴木:048-242-0381	
教室名	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 かわぐちキャスティ8F)	
曜日・時間	火曜日 9:30~10:30	
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 9日)	
定員等	①~④ 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)	
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 田中・鈴木:048-242-0381	
教室名	17 ボランティアあるま☆いりあ アロマセラピー講座	
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)	
曜日・時間	月1回(土日どちらか) 13:00~16:30	
受入期間	①10月~12月(初回10月15日) ② 1月~ 3月(初回 1月21日予定)	
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	300円/月(通常価格 800円) 【器材費】無料(通常価格 1,000円) [初回のみ]	
概要	アロマセラピー関係の基礎知識として、精油を利用したアロマクラフト作り(化粧品・小物など)やハンドトリートメント、フットトリートメントの実技講習を行います。ご興味があれば高齢者施設トリートメントのお手伝い、ボランティアトリートメントなどへ参加いただけます。	
申込み 問合せ	ボランティアあるま☆いりあ 能年:090-2743-3757	
教室名	18 西川口第3支部 「すすかけぬりえの会」	
開催場所	西公民館 ミーティング室 (飯塚2-3-3)	
曜日・時間	第1木曜日 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 4日)	
定員等	①~② 各2名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	無料(通常価格 100円/月)	
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？	
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	

横曽根地区

教室名	19	温水プール浴 (西スポーツセンター)		20	からだの学校(仲町)	講	
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金曜日 12:30~14:00			
受入期間	①10月~12月(初回10月13日) ② 1月~ 3月(初回 1月12日)			①10月~12月(初回10月20日) ③12月~ 2月(初回12月15日) ②11月~ 1月(初回11月17日) ④ 1月~ 3月(初回 1月19日)			
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加不可)			①~④ 各10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)			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 早川: 090-1764-7945・048-255-7911			メディカルヘルスケア療法協会 早川: 080-2032-2027			
教室名	21	箸技サロン	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	国際箸会館 (並木元町7-25 コミューホール)			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	第1・3水曜日 14:00~15:00			平日随時開催 11:00~17:00 (このうち1時間) ※教室終了後~17時までジム利用可			
受入期間	10月~12月(初回10月 4日)			①10月~12月 ②1月~3月 ※初回日は参加曜日による			
定員等	8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	【月会費】無料(通常価格 500円/月) 【器材費】無料(通常価格 1,000円/月) [3ヶ月間]			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	お箸を使ったゲーム「箸タイム」を使って楽しみながら脳のトレーニングや指先の機能維持をしませんか? ご参加の方には「箸タイム」(税込3,850円)を1セット差し上げます。			「筋トレはいつからはじめても遅くない!」マシントレーニングで、楽しく、運動不足を解消しましょう! あなたの身体の悩みサポートします! 初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。お気軽にお電話ください!			
申込み問合せ	一般社団法人国際箸学会 横瀬: 048-250-4185			エニタイムフィットネス 西川口店 田中: 048-280-6266			
教室名	23	並木3B体操クラブ		24	LACかた・こし・ひざ らくらく体操教室	講	
開催場所	並木公民館 (並木2-8-2)			西公民館 (飯塚2-3-3)			
曜日・時間	木曜日 13:00~14:00			金曜日 9:30~11:00			
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 6日) ② 1月~ 3月(初回 1月 5日)			
定員等	①~② 各2名・要支援者(参加不可)			①~② 各10名・要支援者(参加要相談)			
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	椅子に座って音楽に合わせ、3B体操の用具を使い、脳トレも入れながら、無理なく体を動かし、体力・筋力アップを目指します。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です。			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!			
申込み問合せ	日本3B体操協会 埼玉中支部 柴田: 090-5826-9640			サクラスポーツ 市村: 048-265-7836			

青木地区

教室名	25 青木地区詩吟クラブ		26 ノルディックウォーキング 講 
開催場所	青木公民館（中青木3-18-7）		青木町公園総合運動場（西青木4-8-1） 
曜日・時間	第1・3・4金曜日 13:00~15:00		月曜日 13:30~15:00
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 5日)		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15日)
定員等	①~④ 各5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	800円/月（通常価格 1,500円） 【器材費】80円/月（通常価格 880円）		1,500円/月（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。腹の底から声を出すので（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。声を出すと体が温まり血流が良くなります。歴史の好きな方も大歓迎！		ウォーミングアップ後ウォーキングへ！両手でポールを持つことで上半身も動かすことができ全身運動となります。ノルディックポールはお貸ししますので、初めての方でも大丈夫です。
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		スポーツ・サンクチュアリ・川口 斎藤：048-253-9700
教室名	27 J S S 矢嶋接骨院 中青木運動教室 講 		28 L A C ランニングクラブ 講 
開催場所	矢嶋接骨院（中青木2-6-22-1F）		青木町公園総合運動場（西青木4-8-1）
曜日・時間	火曜日 13:00~14:15		第1・3日曜日 10:00~12:00
受入期間	10月~12月（初回10月 3日）		①10月~12月（初回10月 1日） ② 1月~ 3月（初回 1月 7日）
定員等	11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	800円/月（通常価格 1,600円）		600円/月（通常価格 1,200円）
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。		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！
申込み問合せ	矢嶋接骨院 矢嶋：048-242-5799		サクラスポーツ 市村：048-265-7836
教室名	29 Be smile! HIPHOP DANCE 講 		30 Be smile! カラダスッキリ YOGA 講 
開催場所	体育武道センターエアロビクススタジオ（西青木5-3-4） 		体育武道センターエアロビクススタジオ（西青木5-3-4） 
曜日・時間	金曜日 13:30~14:30		金曜日 15:00~16:00
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 5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) ④ 1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10名・要支援者（参加可） 
体験価格	2,500円/月（通常価格 4,000円）		3,000円/月（通常価格 4,500円）
概要	HIPHOPダンスで心肺機能の向上と足腰の筋力アップをしましょう！振付を覚えることで脳の活性化、仲間と笑いあうことでストレスの発散にもなります。スタートしたばかりのクラスなので少人数で仲良くレッスンしています。お気軽にお問い合わせください。		カラダが硬い人も、運動が苦手な人も年齢を問わず誰でも気軽に始められるのがヨガの魅力。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かしましょう。スタートしたばかりのクラスです。お気軽にお問い合わせください。
申込み問合せ	CLUB JAZZ 本多：070-1548-9260 LINEにてお問い合わせも可能です。 記載の二次元コードからお友達登録してください。		CLUB JAZZ 本多：070-1548-9260 LINEにてお問い合わせも可能です。 記載の二次元コードからお友達登録してください。

青木地区 南平地区

教室名	31 脳に効く！健康マージャン教室 	32 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	金曜日 13:30~16:00	水曜日 9:30~11:00
受入期間	10月~12月 (初回10月 6日)	①10月~12月 (初回10月 4日) ② 1月~ 3月 (初回 1月10日)
定員等	16名・要支援者 (参加不可)	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、転倒予防や腰痛・膝痛予防の体操を行います。脳トレ体操や、音楽に合わせて簡単な有酸素運動も行い、無理なく自分のペースでできます。終始和やかな雰囲気です。90歳代の方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
教室名	33 はつらつ体操教室(金曜コース) 	34 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 6日) ② 1月~ 3月 (初回 1月 5日)	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15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、転倒予防や腰痛・膝痛予防の体操を行います。脳トレ体操や、音楽に合わせて簡単な有酸素運動も行い、無理なく自分のペースでできます。終始和やかな雰囲気です。90歳代の方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。	歩くとは転倒する力を利用しているとこれまでの研究で分かっています。当法人では転倒しない力で歩く『転倒未然防止歩行』の練習をしています。また肩甲骨猫背の改善運動をして姿勢を良くしています。
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 ダイケイ 大谷：048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)
教室名	35 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室 講 	36 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 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15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) ④ 1月~ 3月 (初回 1月 9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	歩くとは転倒する力を利用しているとこれまでの研究で分かっています。当法人では転倒しない力で歩く『転倒未然防止歩行』の練習をしています。また肩甲骨猫背の改善運動をして姿勢を良くしています。	歩くとは転倒する力を利用しているとこれまでの研究で分かっています。当法人では転倒しない力で歩く『転倒未然防止歩行』の練習をしています。また肩甲骨猫背の改善運動をして姿勢を良くしています。
申込み問合せ	健康姿勢管理 ダイケイ 大谷：048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)	健康姿勢管理 ダイケイ 大谷：048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)

教室名	37 朝日東 健康姿勢運動教室	講 	38 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 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 3日) ③12月~ 2月(初回12月 5日) ②11月~ 1月(初回11月 7日) ④ 1月~ 3月(初回 1月 9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	歩くとは転倒する力を利用しているとこれまでの研究で分かっています。当法人では転倒しない力で歩く『転倒未然防止歩行』の練習をしています。また肩甲骨猫背の改善運動をして姿勢を良くしています。		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 大谷：048-223-2329（有限会社 ダイケイ 大敬産業内）		ながみね治療院 山田：048-222-6881	
教室名	39 転ばん塾 2部	講 	40 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 3日) ③12月~ 2月(初回12月 5日) ②11月~ 1月(初回11月 7日) ④ 1月~ 3月(初回 1月 9日)		10月~12月（初回10月 2日）	
定員等	①~④ 各10名・要支援者（要相談）		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）		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	ながみね治療院 山田：048-222-6881		NPO法人川口温水浴クラブ連合会 安井：048-284-5072	
教室名	41 3B体操クラブ・領家	講 	42 からだの学校(朝日)	講 
開催場所	領家公民館（東領家3-1-8）		朝日公民館 会議室またはホール （朝日2-16-5） 	
曜日・時間	火曜日 15:00~16:30		第2水曜日 13:15~14:30	
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) ④ 1月~ 3月(初回 1月16日)		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)、入会時にご購入いただきます。		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	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	

新郷地区 神根地区

教室名	43	からだの学校(新郷)	講		44	3B体操 新郷南サークル	講	
開催場所	新郷公民館 講座室1号または 視聴覚ホール (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 13:15~14:30				水曜日 9:30~11:00			
受入期間	①10月~12月(初回10月21日) ③12月~ 2月(初回12月16日) ②11月~ 1月(初回11月18日) ④ 1月~ 3月(初回 1月20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10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)				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体操をする女性のみのサークルです。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。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	(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	45	温水プール浴 (新郷スポーツセンター)			46	水墨画「金曜会」		
開催場所	新郷スポーツセンター (大字東本郷80)				神根東公民館 (石神1460)			
曜日・時間	水曜日 9:00~11:00				第1・3金曜日 9:30~12:00			
受入期間	10月~12月(初回10月 4日)				①10月~12月(初回10月 6日) ② 1月~ 3月(初回 1月12日)			
定員等	5名・要支援者(参加不可)				①~② 各3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)				500円/月(通常価格 1,000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。				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で展示発表します。他に毎月作品の展示をしています。			
申込み問合せ	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 桜田: 048-283-4220				水墨画「金曜会」 田中: 048-295-1393			
教室名	47	神根東卓球クラブ			48	神根東太極拳クラブ		
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	水曜日 13:00~15:00				第1~3水曜日 9:30~11:00			
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 4日) ③12月~ 2月(初回 原則第1水曜日) ②11月~ 1月(初回 原則第1水曜日) ④ 1月~ 3月(初回 原則第1水曜日)			
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加不可)				①~④ 各5名・要支援者(参加不可)			
体験価格	無料(通常価格 500円/月)				500円/月(通常価格 1,000円)			
概要	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。向かい合いの卓球で、クラブ員とのラリーが主となり試合は行いません。				1 日本武術太極拳連盟公認 A級指導員の先生による。月1回 2 会員による自主練習。月2回			
申込み問合せ	神根東卓球クラブ 田中: 048-295-1393				神根東太極拳クラブ 海老沢: 048-268-9730			

教室名	49 体力維持向上塾 芝 午前  	50 体力維持向上塾 芝 午後  
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	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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 9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) ④ 1月~ 3月(初回 1月 9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） 	800円/月（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 齊藤：048-253-9700
教室名	51 芝下ふれあい公園 健康ひろば  	52 いきいきストレッチクラブ  
開催場所	芝下ふれあい公園（芝1-11）	芝スポーツセンター（芝高木2-12-52）
曜日・時間	火曜日(雨の場合はお休み) 10:30~11:30	木曜日 13:40~15:00
受入期間	①10月~12月(初回10月 3日) ② 1月~ 3月(初回 1月 9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)
定員等	①~② 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	【月会費】無料（通常価格 無料）	2,000円/月（通常価格 3,500円）
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。	体幹・機能改善トレーニング、ストレッチ、リズム運動、エアロビクスを行います。
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	いきいきストレッチクラブ 野口：090-2553-2649
教室名	53 JSS小谷場運動教室  	54 太極拳 和楽の会  
開催場所	JSS小谷場運動教室（小谷場236-8）	芝西公民館 3階体育ホール（小谷場237）
曜日・時間	月曜日・火曜日・水曜日 10:00~11:15	火曜日 9:15~11:00
受入期間	10月~12月（初回10月2日・3日・4日）	①10月~12月（初回10月 3日） ②11月~ 1月（初回11月14日）
定員等	各曜日4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	800円/月（通常価格 1,600円）	1,100円/月（通常価格 2,200円）
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。脳トレ体操もあります。 ※参加日は月・火・水のいずれかからお選びください。	太極拳はリラックスした状態で「意識」「呼吸」「動作」を同時に行うことで身体に良い効果が得られます。老若男女どなたでもご自分の体調、体力に合わせて身体を動かせる生涯スポーツです。日本武術太極拳連盟の指導員が初めての方から経験者まで丁寧に指導いたします。
申込み問合せ	JSS小谷場運動教室 高橋：090-4923-4405・048-261-2263	太極拳 和楽の会 古池：048-262-8282 （留守電に名前と連絡先を入れてください）

安行地区

教室名	55 ヨガ・ジャスミン	講		56 安行支部 健康ひろば	講	
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	金曜日 11：15～12：30				土曜日 9：00～10：00	
受入期間	①10月～12月(初回10月 6日) ③12月～ 2月(初回12月 1日) ②11月～ 1月(初回11月10日) ④ 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13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	呼吸に合わせてゆったりと身体を動かします。柔軟性の向上と筋力アップ。終わった後の心身の軽さを感じてみてください。 				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 岡田：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	57 安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド	講		58 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 14：00～16：00			
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）	10月～12月（初回10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】	3,700円／3ヶ月（通常価格 7,000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。	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	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 森野：048－444－4388			

教室名	59 安行3B体操クラブ	講		60 安行アクアビクスクラブ	
開催場所	安行公民館（安行原2174）	安行スポーツセンター（大字安行領家880）			
曜日・時間	金曜日 11：00～12：30	木曜日 16：00～17：30			
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）	10月～12月（初回10月 5日）			
定員等	①～② 各2名・要支援者（参加不可）	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） 【器材費】 無料（通常価格 100円／月）	1,300円／月（通常価格 2,500円）			
概要	3つの用具を使って音楽に合わせて、脳トレも入れながら無理なく体を動かし、体力・筋力アップを目指します。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。女性のみのサークルです。	水中歩行から始まり、音楽に合わせた水中運動です。現在25名の女性のサークルでいつまでも自分の足で長く歩き続けるため、楽しく活動しています。			
申込み問合せ	日本3B体操協会 埼玉中支部 153 出海：080－3025－2881	安行アクアビクスクラブ 渡邊：090－7175－7947			

戸塚地区

教室名	61 戸塚南支部 ストレッチ・セラバンド体操  	62 戸塚南支部 いつでも体操  
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 6日） ② 1月～ 3月（初回 1月12日）	①10月～12月（初回10月 2日） ② 1月～ 3月（初回 1月15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	63 戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操  	64 木曽呂健康ひろば  
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 5日） ② 1月～ 3月（初回 1月11日）	①10月～12月（初回10月 2日） ② 1月～ 3月（初回 1月15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	65 動的ストレッチジム 直レッチ  	66 フーズファミリー メンズシニア3B体操  
開催場所	動的ストレッチジム 直レッチ Act21 （戸塚2-27-1） 	戸塚公民館（戸塚東3-7-1）
曜日・時間	月・木・金曜日（いずれかに参加） 13：00～14：00	木曜日 13：30～14：30
受入期間	①10月～12月 ②11月～ 1月 ③12月～ 2月 ④ 1月～ 3月 ※初回日は参加曜日による	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5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）	800円／月（通常価格 1,500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ただけでなく、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。	音楽に合わせて用具を使いながら、たくさん笑って体を動かします。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。男性のサークルですが、女性もご相談ください。
申込み問合せ	株式会社アクトデザイン 星：048-299-0021	日本3B体操協会 埼玉中支部 鯨井：080-1057-7630

鳩ヶ谷地区

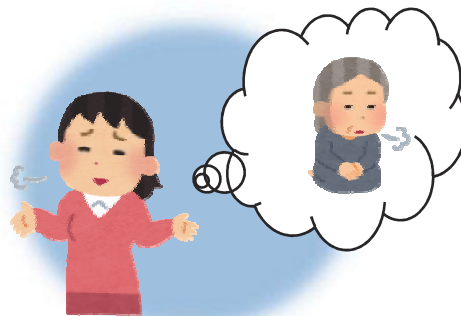
教室名	67	ひとりぼっちをつくらない ためのたまり場	
開催場所	里集会所（里1125 きじばと作業所2階）		
曜日・時間	土曜日 9:00～17:00（時間内自由）		
受入期間	①10月～12月(初回10月 7日) ③12月～ 2月(初回12月 2日) ②11月～ 1月(初回11月 4日) ④ 1月～ 3月(初回 1月 6日)		
定員等	①～④ 各5名・要支援者（参加要相談）		
体験価格	【月会費】 無料（通常価格 500円／月）		
概要	「ひとりぼっちをつくらない」をモットーにおしゃべりをしたり、手づくり小物をつくったりしています。一緒に参加しませんか？時間内であれば出入りは自由です。お気軽にご参加ください。会場は里集会所（鳩ヶ谷高校北側）です。		
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		
教室名	68	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	水曜日 10:00～11:00		
受入期間	①10月～12月(初回10月 4日) ③12月～ 2月(初回12月 6日) ②11月～ 1月(初回11月 1日) ④ 1月～ 3月(初回 1月 3日)		
定員等	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）		
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♪（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	69	お三味線・琴教室	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	月・火曜日(月3回) 月曜日9:00～17:00・火曜日9:00～19:00(内50分)		
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13日) ④ 1月～ 3月(初回 1月 9日)		
定員等	①～④ 各1～2名・要支援者(参加可)		
体験価格	3,500円／月（通常価格 5,000円）		
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。45分の個人レッスンが中心です。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		
教室名	70	ガーベラシニア 3B体操	講 
開催場所	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 9:30～10:50		
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) ④ 1月～ 3月(初回 1月 9日)		
定員等	①～④ 各2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）		
概要	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	日本3B体操協会 埼玉中支部 村澤：090-9730-3732		
教室名	71	からだの学校(南鳩ヶ谷)	講 
開催場所	やすらぎ会館（南鳩ヶ谷6-8-16） 		
曜日・時間	第4金曜日 13:10～14:30		
受入期間	①10月～12月(初回10月27日) ③12月～ 2月(初回12月22日) ②11月～ 1月(初回11月24日) ④ 1月～ 3月(初回 1月26日)		
定員等	①～④ 各10名・要支援者（参加可）		
体験価格	無料（通常価格 500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。		
申込み 問合せ	メディカルヘルスケア療法協会 早川：080-2032-2027		
教室名	72	からだの学校(鳩ヶ谷)	講 
開催場所	鳩ヶ谷公民館（坂下町3-2-2） 		
曜日・時間	第4水曜日 10:00～12:00		
受入期間	①10月～12月(初回10月25日) ③12月～ 2月(初回12月27日) ②11月～ 1月(初回11月22日) ④ 1月～ 3月(初回 1月24日)		
定員等	①～④ 各10名・要支援者（参加可）		
体験価格	無料（通常価格 500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。		
申込み 問合せ	(メディカルヘルスケア療法協会主催) 鈴木接骨院 鈴木：048-284-9199		

「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人につき月会費等の半額（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

検索

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～



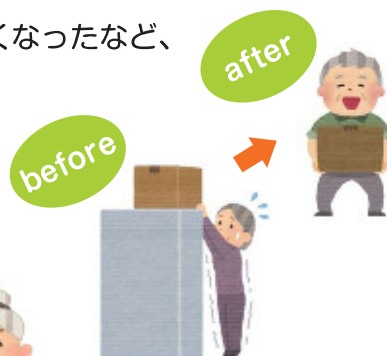
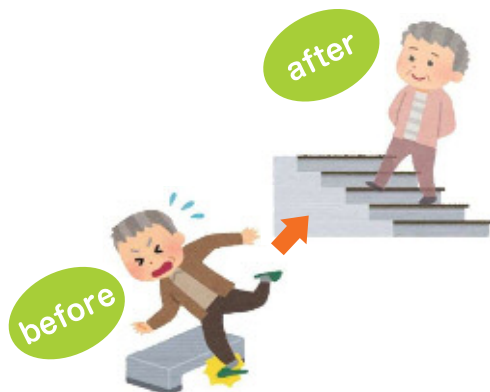
日常生活に関する質問に答えると、あなたにオススメのサービスをご紹介します！

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	65歳以上で要介護認定を受けていない市民のかた (要支援認定を受けているかたもご利用いただけます。)
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	65歳以上で要介護認定を受けていない市民のかた (要支援認定を受けているかたもご参加いただけます。)
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。元気なかたも、要支援認定を受けているかたも参加できます。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、担当の地域包括支援センター（19ページ参照）にお問い合わせください。

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
費 用	無料（施設の利用料として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3-3-1 青木会館2階 ☎252-1314	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・大字木曽呂・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 ペルホーム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

【令和5年8月1日現在】

お申込みの際は各教室へ 直接お電話下さい。

対象者

65歳以上で要介護認定を
受けていない市民のかた

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

TEL 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

ウェブ検索

川口市 包括

ウェブ検索

昨年度体験したみなさまの声です。

活動に参加したことで
自分の時間を有効に
使えています。
とてもありがたいです。

満足度 **90%**



年を重ねても楽しく
参加できるので
続けられそうです。

皆さんイキイキと参加
していて、ご指導も
ユーモアに溢れる楽しい
ものでした。

いつまでも元気でいるためには、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！