

65歳からやってみよう！

令和5年度 前期

5月～9月開始教室掲載

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



健康づくりに

- 健康体操教室
- 太極拳
- 体力維持・向上運動



仲間づくりに

- お話し会
- 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

教室No.	教室名	ページ	教室No.	教室名	ページ
中央	1 幸齢者健康運動教室	講 4	青木	27 美スマイル！エアロビクスダンス	講 8
	2 桜美会	講 4		28 脳に効く！健康マージャン教室	8
	3 「A L 認証」 アクティブフィット club	講 4		29 元一中健康姿勢運動教室	講 9
	4 「A L 認証」 アクティブウォーキング club	講 4		30 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室	講 9
	5 オアシス水泳教室 かんたんクラス（水曜日）	4	南平	31 領家4・5丁目健康姿勢運動教室	講 9
	6 オアシス水泳教室 かんたんクラス（木曜日）	4		32 朝日東健康姿勢運動教室	講 9
	7 オアシス水泳教室 かんたんクラス（金曜日）	5		33 転ばん塾 1 部	講 9
	8 オアシス水泳教室 かんたんクラス（土曜日）	5		34 転ばん塾 2 部	講 9
	9 オアシス水泳教室 チャレンジクラス（火曜日）	5		35 温水プール浴（東スポーツセンター）	10
	10 幸栄詩吟クラブ	5		36 領家生花クラブ	10
	11 詩吟愛好会	5		37 3B 体操クラブ・領家	講 10
	12 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	5		38 川口健康体操教室（朝日）	10
	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 2 部	6	新郷	39 木曜サロン（健康麻雀）	11
	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 3 部	6		40 木曜サロン（書）	11
	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 4 部	6		41 ターゲットバードゴルフ教室（新郷T B Gコース）	講 11
	16 健康元気づくり ヨーガ療法倶楽部	講 6		42 川口健康体操教室（新郷）	11
横曽根	17 西川口第3支部「すずかけぬりえの会」	7	神根	43 3B 体操 新郷南サークル	講 11
	18 温水プール浴（西スポーツセンター）	7		44 温水プール浴（新郷スポーツセンター）	11
	19 川口健康体操教室（仲町）	7		45 温水プール浴（北スポーツセンター）	12
	20 箏技サロン	講 7		46 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）	講 12
	21 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	芝	47 水墨画「金曜会」	12
	22 並木 3B 体操クラブ	7		48 神根東公民館卓球クラブ	12
青木	23 青木地区詩吟クラブ	8		49 神根東太極拳クラブ	12
	24 リハフィット&シニア	講 8	芝	50 体力維持向上塾 芝 午前	講 13
	25 JSS 矢嶋接骨院 中青木運動教室	講 8		51 体力維持向上塾 芝 午後	講 13
	26 いつでもどこでも体操	講 8		52 芝下ふれあい公園 健康ひろば	講 13

教室No	教室名	ページ
芝 53	いきいきストレッチクラブ	 13
54	JSS 小谷場運動教室	  13
55	ヨガ・オリーブ	  14
56	安行支部 健康ひろば	  14
57	安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド	  14
58	温水プール浴 (安行スポーツセンター)	 14
59	安行 3B 体操クラブ	  14
戸塚 60	戸塚南支部 ストレッチ・セラバンド体操	  15
61	戸塚南支部 いつでも体操	  15
62	戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操	  15

教室No	教室名	ページ
63	木曽呂健康ひろば	  15
64	温水プール浴 (戸塚スポーツセンター)	 15
65	動的ストレッチジム 直レッチ	  15
66	フーズファミリーメン ズシニア 3B 体操	  16
67	ひとりぼっちを つぐらないためのたまり場	 16
68	鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	 16
鳩ヶ谷 69	お三味線・琴教室	  16
70	ガーベラシニア 3B 体操	  16
71	川口健康体操教室(南鳩ヶ谷)	 16



運動・体操教室



水泳・水中運動



スポーツ



ウォーキング



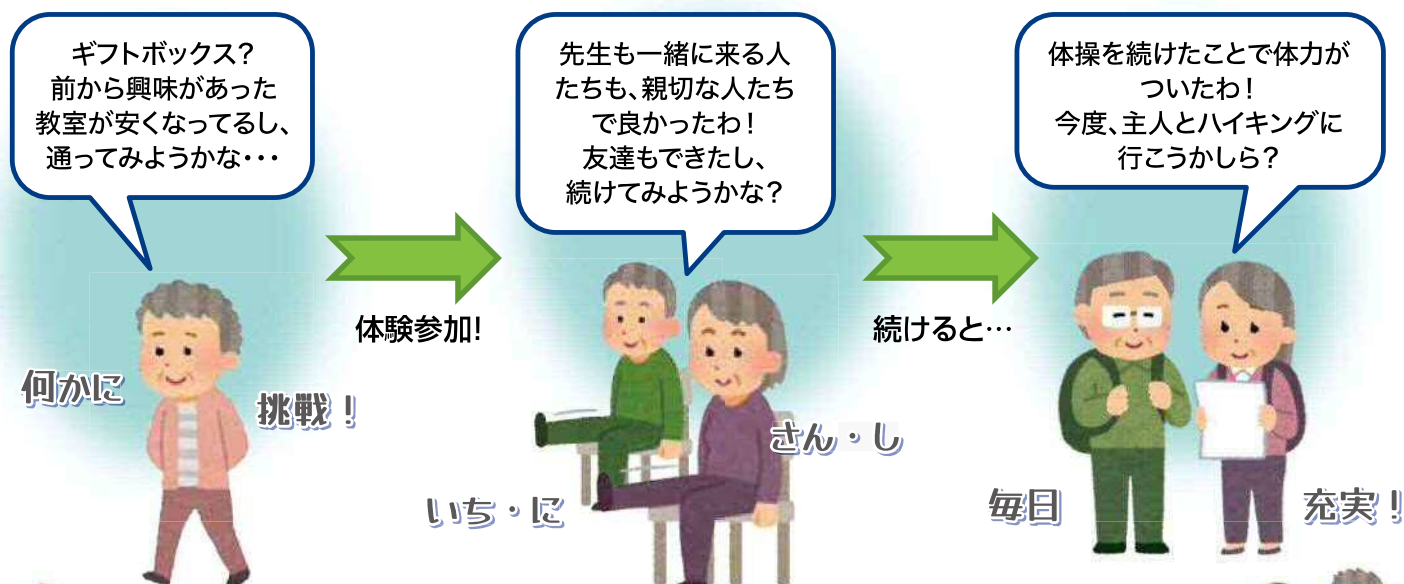
文化活動・サロン



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。

中央地区

教室名	1 幸齢者健康運動教室	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)	
曜日・時間	土曜日 10:00 ~ 11:30	
受入期間	①7月~9月(初回7月8日)	
定員等	3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)	
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)	
申込み問合せ	川口市健康管理士会 松本: 048-285-5670	
教室名	2 桜美会	講 
開催場所	中央ふれあい館 (本町 4-5-26)	
曜日・時間	隔週木曜日 13:30 ~ 14:30	
受入期間	①5月~7月(初回5月11日) ③7月~ 9月(初回7月13日) ②6月~8月(初回6月 8日) ④8月~10月(初回8月10日)	
定員等	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)	
概要	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	スポーツ・サンクチュアリ・川口 畠山: 048-253-9700	
教室名	3 「AL 認証」 アクティブフィット club	講 
開催場所	川口総合文化センターリリア (川口 3-1-1) またはフレンディア (川口 1-1-1)	
曜日・時間	金曜日 10:00 ~ 11:30	
受入期間	①5月~7月(初回5月12日) ③7月~ 9月(初回7月7日) ②6月~8月(初回6月 2日) ④8月~10月(初回8月4日)	
定員等	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)	
概要	音楽に合わせて楽しく体を動かして心も体も元気に! 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てます。「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。	
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	
教室名	4 「AL 認証」 アクティブウォーキング club	講 
開催場所	川口西公園 (リリアパーク 川口 3-1) 他	
曜日・時間	水曜日 14:00 ~ 15:15	
受入期間	①5月~7月(初回5月10日) ③7月~ 9月(初回7月5日) ②6月~8月(初回6月 7日) ④8月~10月(初回8月2日)	
定員等	①~④各3名・要支援者(参加可)	
体験価格	1,500 円 / 月 (通常価格 3,000 円)	
概要	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 岡田: 048-253-9700	
教室名	5 オアシス水泳教室 かんたんクラス (水曜日)	
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	水曜日 11:10 ~ 12:10	
受入期間	5月~7月(初回5月3日)	
定員等	5名・要支援者(要相談 おひとりで来場いただける方)	
体験価格	6,530 円 / 月 (通常価格 8,030 円)	
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指す初級クラス。泳法習得はもちろん、体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です。	
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口: 048-226-0109	
教室名	6 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	5月~7月(初回5月4日)	
定員等	5名・要支援者(要相談 おひとりで来場いただける方)	
体験価格	6,530 円 / 月 (通常価格 8,030 円)	
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指す初級クラス。泳法習得はもちろん、体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です。	
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口: 048-226-0109	

中央地区

教室名	7	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	5月~7月(初回5月5日)		
定員等	5名・要支援者(要相談 おひとりで来場いただける方)		
体験価格	6,530 円 / 月 (通常価格 8,030 円)		
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指す初級クラス。泳法習得はもちろん、体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です。		
申込み 問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口: 048-226-0109		

教室名	8	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	5月~7月(初回5月6日)		
定員等	5名・要支援者(要相談 おひとりで来場いただける方)		
体験価格	6,530 円 / 月 (通常価格 8,030 円)		
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指す初級クラス。泳法習得はもちろん、体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です。		
申込み 問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口: 048-226-0109		

教室名	9	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	5月~7月(初回5月2日)		
定員等	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)		
概要	クロール・背泳ぎの泳法チェック及び平泳ぎ・バタフライの完成を目標とし、長い距離泳げるよう練習する中級クラス。体力づくりやストレス解消、ロコモ予防にも効果的です。		
申込み 問合せ	東急スポーツオアシス川口店 山口: 048-226-0109		

教室名	10	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	①5月~7月(初回5月6日) ③7月~ 9月(初回7月8日) ②6月~8月(初回6月3日) ④8月~10月(初回8月5日)		
定員等	①~④各8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		

教室名	11	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	①5月~7月(初回5月4日) ③7月~ 9月(初回7月6日) ②6月~8月(初回6月1日) ④8月~10月(初回8月3日)		
定員等	①~④各8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		

教室名	12	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 かわぐちキャスト 8F)		
曜日・時間	木曜日 9:15 ~ 10:15		
受入期間	①5月~7月(初回5月4日) ③7月~ 9月(初回7月6日) ②6月~8月(初回6月1日) ④8月~10月(初回8月3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		

中央地区

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 2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 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)	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 10:30～11:30	木曜日 12:00～13:00
受入期間	①5月～7月(初回5月4日) ③7月～ 9月(初回7月6日) ②6月～8月(初回6月1日) ④8月～10月(初回8月3日)	①5月～7月(初回5月4日) ③7月～ 9月(初回7月6日) ②6月～8月(初回6月1日) ④8月～10月(初回8月3日)
定員等	①～④各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	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安全に行うレッスンです。 	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 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 4部 	16 健康元気づくり ヨーガ療法倶楽部 
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)	幸栄公民館 (幸町 3-8-33)
曜日・時間	火曜日 9:30～10:30	第2・4 木曜日 15:00～16:30
受入期間	①5月～7月(初回5月2日) ③7月～ 9月(初回7月4日) ②6月～8月(初回6月6日) ④8月～10月(初回8月1日)	5月～7月(初回5月11日)
定員等	①～④各10名・要支援者(参加不可)	5名・要支援者(参加要相談)
体験価格	3,500 円 / 月 (通常価格 5,000 円)	1,000 円 / 月 (通常価格 2,000 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安全に行うレッスンです。 	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	ティップネス川口店 八木: 048-242-0381	健康元気づくりヨーガ療法倶楽部 山本: 090-5307-2661

川口市高齢者サービス情報検索サイト

「かわぐち元気ナビ」

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

簡単に見つけた!

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!



かわぐち元気ナビ 検索

横曽根地区

教室名	17	西川口第3支部 「すずかけぬりえの会」	
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	①5月～7月(初回5月11日)初回のみ第2木曜日 ②7月～9月(初回7月6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。自然とと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		
教室名	18	温水プール浴 (西スポーツセンター)	
開催場所	西スポーツセンター(川口 6-9-29)		
曜日・時間	第2・4金曜日 12:00～14:00		
受入期間	5月～7月(初回5月12日)		
定員等	5名・要支援者(参加不可)		
体験価格	1,500 円 / 3 ヶ月(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1,000円をお支払いいただきます。		
申込み 問合せ	NPO 法人川口温水浴クラブ連合会 大沢：048-269-5766		
教室名	19	川口健康体操教室(仲町)	
開催場所	永瀬接骨院(仲町 11-4)		
曜日・時間	第3金曜日 12:30～14:00		
受入期間	①5月～7月(初回5月19日) ③7月～9月(初回7月21日) ②6月～8月(初回6月16日) ④9月～11月(初回9月15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	20	箸技サロン	
開催場所	国際箸会館(並木元町 7-25 コミーホール)		
曜日・時間	第1・2・3水曜日 14:00～15:00		
受入期間	5月～7月(初回5月10日)		
定員等	8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】2,000 円(通常価格 3,000 円)[初回のみ]		
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。		
申込み 問合せ	一般社団法人国際箸学会 横瀬：048-250-4185		
教室名	21	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	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	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	①5月～7月 ②6月～8月 ③7月～9月 ※初回日は参加曜日による		
定員等	①～③各10名・要支援者(参加不可)		
体験価格	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	「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	エニタイムフィットネス 西川口店 大川：048-280-6266		
教室名	22	並木 3B 体操クラブ	
開催場所	並木公民館(並木 2-8-2)		
曜日・時間	木曜日 13:00～14:00		
受入期間	①5月～7月(初回5月11日) ③7月～9月(初回7月6日) ②6月～8月(初回6月1日)		
定員等	①～③各2名・要支援者(参加不可)		
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)		
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。		
申込み 問合せ	日本 3B 体操協会 埼玉中支部 柴田：090-5826-9640		

青木地区

教室名	23 青木地区詩吟クラブ	
開催場所	青木公民館 (中青木 3-18-7)	
曜日・時間	第1・3・4 金曜日 13:00～15:00	
受入期間	①5月～7月(初回5月5日) ③7月～9月(初回7月7日) ②6月～8月(初回6月2日) ④8月～10月(初回8月4日)	
定員等	①～④各8名・要支援者(参加要相談)	
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)	
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)。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	
教室名	24 リハフィット&シニア	講 
開催場所	体育武道センター (西青木 5-3-4)	
曜日・時間	月曜日・木曜日 13:30～14:30	
受入期間	①5月～7月(初回5月8日) ③7月～9月(初回7月3日) ②6月～8月(初回6月1日) ④8月～10月(初回8月3日)	
定員等	①～④各2名・要支援者(参加可)	
体験価格	2,500円/月(通常価格 4,000円)	
概要	リハフィットとはリハビリ+フィットネスの造語で、体を動かしながら関節の可動域を広げていきます。最後はマットでリラックスします。	
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田・長谷川: 048-253-9700	
教室名	25 JSS 矢嶋接骨院 中青木運動教室	講 
開催場所	矢嶋接骨院 (中青木 2-6-22-1F)	
曜日・時間	火曜日 13:00～14:15	
受入期間	5月～7月(初回5月9日)	
定員等	11名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	800円/月(通常価格 1,600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。	
申込み問合せ	矢嶋接骨院 矢嶋: 048-242-5799	
教室名	26 いつでもどこでも体操	講 
開催場所	川口診療所 待合室 (中青木 4-1-20) ※6月より会場が仲町 1-36 に変更となります。	
曜日・時間	第3木曜日 14:30～15:20	
受入期間	①5月～7月(初回5月18日) ②7月～9月(初回7月20日)	
定員等	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)	
概要	埼玉協同病院整形外科部長仁平医師監修のいつでもどこでも体操(略称:いつでもどこでも体操)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。	
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	
教室名	27 美スマイル! エアロビクスダンス	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)	
曜日・時間	金曜日 13:30～14:30	
受入期間	①5月～7月(初回5月5日) ③7月～9月(初回7月7日) ②6月～8月(初回6月2日)	
定員等	①～③各13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)	
概要	フィットネスクラブインストラクターが楽しく効果的な運動プログラムをご指導いたします。音楽に合わせて体を動かすことが好きな方、最近足腰の衰えに不安のある方、かんたんなエアロビクス(有酸素運動)ダンス(手や足を使った動き)で笑顔あふれる毎日をご過ごせる体づくりをしませんか。	
申込み問合せ	CLUB JAZZ 本多: 070-1548-9260	
教室名	28 脳に効く!健康マージャン教室	
開催場所	健康マージャンアカデミー川口校 (青木 5-16-19)	
曜日・時間	木曜日 9:45～12:30	
受入期間	7月～9月(初回7月6日)	
定員等	12名・要支援者(参加不可)	
体験価格	4,900円/月(通常価格 6,400円)	
概要	初心者の方へ、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回で楽しく覚えらる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。	
申込み問合せ	健康マージャンアカデミー 橋本: 048-271-9841	

南平地区

教室名	29 元一中健康姿勢運動教室  	30 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室  
開催場所	元一中町会会館 (元郷 1-11-2) 	元郷やすらぎの家 (元郷 3-15-19) 
曜日・時間	月曜日 9:30 ~ 11:30	月曜日 13:00 ~ 15:00
受入期間	①5月~7月(初回5月1日) ③7月~9月(初回7月3日) ②6月~8月(初回6月5日)	①5月~7月(初回5月1日) ③7月~9月(初回7月3日) ②6月~8月(初回6月5日)
定員等	①~③各3名・要支援者(参加可)	①~③各3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	『何歳になっても歩ける』ために自宅でもできる「安定した歩き方」の練習と安定した歩きと関係の深い「姿勢」の改善に必要な運動をしています。	『何歳になっても歩ける』ために自宅でもできる「安定した歩き方」の練習と安定した歩きと関係の深い「姿勢」の改善に必要な運動をしています。
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	31 領家4・5丁目健康姿勢運動教室  	32 朝日東健康姿勢運動教室  
開催場所	領家4・5丁目町会会館 (領家 4-3-21) 	朝日東公民館 (朝日 5-14-8) 
曜日・時間	火曜日 9:30 ~ 11:30	水曜日 9:00 ~ 11:00
受入期間	①5月~7月(初回5月2日) ③7月~9月(初回7月4日) ②6月~8月(初回6月6日)	①5月~7月(初回5月10日) ③7月~9月(初回7月5日) ②6月~8月(初回6月 7日)
定員等	①~③各3名・要支援者(参加可)	①~③各3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	『何歳になっても歩ける』ために自宅でもできる「安定した歩き方」の練習と安定した歩きと関係の深い「姿勢」の改善に必要な運動をしています。	『何歳になっても歩ける』ために自宅でもできる「安定した歩き方」の練習と安定した歩きと関係の深い「姿勢」の改善に必要な運動をしています。
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	33 転ばん塾 1 部  	34 転ばん塾 2 部  
開催場所	デイサービスもっと元気の郷 (元郷 4-24-11)	デイサービスもっと元気の郷 (元郷 4-24-11)
曜日・時間	火曜日 10:00 ~ 11:30	火曜日 14:00 ~ 15:30
受入期間	①5月~7月(初回5月9日) ③7月~ 9月(初回7月4日) ②6月~8月(初回6月6日) ④8月~10月(初回8月1日)	①5月~7月(初回5月9日) ③7月~ 9月(初回7月4日) ②6月~8月(初回6月6日) ④8月~10月(初回8月1日)
定員等	①~④各10名・要支援者(要相談)	①~④各10名・要支援者(要相談)
体験価格	1,500 円 / 月 (通常価格 3,000 円)	1,500 円 / 月 (通常価格 3,000 円)
概要	転倒予防を目的とした運動です。 ストレッチで体を柔らかくし、下肢の筋肉強化で膝痛、腰痛改善! 体幹を鍛え、姿勢・バランスを整えましょう。 	転倒予防を目的とした運動です。 ストレッチで体を柔らかくし、下肢の筋肉強化で膝痛、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	もっと元気の郷 山田: 048-222-6881	もっと元気の郷 山田: 048-222-6881

南平地区

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1・2木曜日 13:00 ~ 15:00	
受入期間	5月~7月(初回5月1日)		5月~7月(初回5月11日)	
定員等	5名・要支援者(参加不可)		2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。		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	

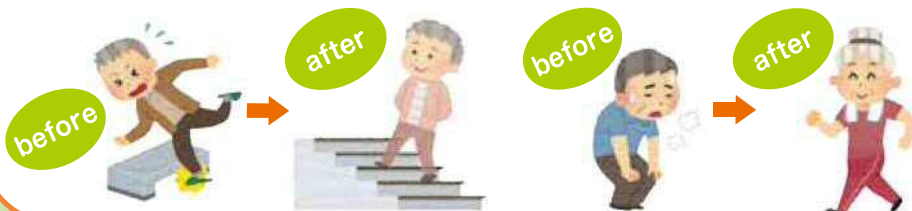
教室名	37 3B 体操クラブ・領家	講 	38 川口健康体操教室 (朝日)	
開催場所	領家公民館 (東領家 3-1-8)		朝日公民館 (朝日 2-16-5)	
曜日・時間	火曜日 15:00 ~ 16:30		第2水曜日 13:15 ~ 15:00	
受入期間	①5月~7月(初回5月9日) ③7月~ 9月(初回7月4日) ②6月~8月(初回6月6日) ④8月~10月(初回8月1日)		①5月~7月(初回5月10日) ③7月~ 9月(初回7月12日) ②6月~8月(初回6月14日) ④9月~11月(初回9月13日)	
定員等	①~④各5名・要支援者(参加要相談)		①~④各10名・要支援者(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)、入会時を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	

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



教室名	39	木曜サロン (健康麻雀)	
開催場所	新堀町会会館 2F (新堀 515-1)		
曜日・時間	木曜日 13:00 ~ 17:00		
受入期間	①5月~7月(初回5月4日) ③7月~ 9月(初回7月6日) ②6月~8月(初回6月1日) ④8月~10月(初回8月3日)		
定員等	①~④各4名・要支援者(参加要相談)		
体験価格	無料(通常価格 100 円 / 回 [月4回 400 円・月5回の場合 500 円])		
概要	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	NPO 木曜サロン 山平: 090-3140-0311		
教室名	40	木曜サロン (書)	
開催場所	新堀町会会館 2F (新堀 515-1)		
曜日・時間	第1・3木曜日 13:00 ~ 15:00		
受入期間	①5月~7月(初回5月4日) ③7月~ 9月(初回7月6日) ②6月~8月(初回6月1日) ④8月~10月(初回8月3日)		
定員等	①~④各2名・要支援者(参加要相談)		
体験価格	無料(通常価格 100 円 / 回 [月4回 400 円・月5回の場合 500 円])		
概要	第1・3木曜日に町会会館にて、書(漢字)のサロンを行っています。※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	NPO 木曜サロン 山平: 090-3140-0311		
教室名	41	ターゲットバードゴルフ教室 (新郷TBGコース)	講 
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) 		
曜日・時間	水曜日 13:00 ~ 15:00		
受入期間	①5月~ 7月(初回5月3日) ②9月~11月(初回9月6日)		
定員等	①~②各10名・要支援者(参加可)		
体験価格	1,500 円 / 月 (通常価格 3,000 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きます。 		
申込み問合せ	川口市TBG協会相談役 山中: 090-8116-0513		
教室名	42	川口健康体操教室 (新郷)	
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) 		
曜日・時間	第3土曜日 13:15 ~ 15:00		
受入期間	①5月~7月(初回5月20日) ③7月~ 9月(初回7月15日) ②6月~8月(初回6月17日) ④9月~11月(初回9月16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) はな接骨院 川端: 048-286-2282		
教室名	43	3B 体操 新郷南サークル	講 
開催場所	新郷南公民館 (大字東本郷 80)		
曜日・時間	水曜日 9:30 ~ 11:00		
受入期間	①5月~7月(初回5月10日) ③7月~ 9月(初回7月5日) ②6月~8月(初回6月 7日) ④9月~11月(初回9月6日)		
定員等	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】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)、入会時をご購入いただきます。		
申込み問合せ	日本 3B 体操協会 埼玉中支部 小椋: 090-1773-6541		
教室名	44	温水プール浴 (新郷スポーツセンター)	
開催場所	新郷スポーツセンター (大字東本郷 80)		
曜日・時間	水曜日 9:00 ~ 11:00		
受入期間	5月~7月(初回5月3日)		
定員等	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	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		

神根地区

教室名	45 温水プール浴 (北スポーツセンター)		46 ターゲットバードゴルフ教室 (北スポーツセンターTBG場)	講 
開催場所	北スポーツセンター (道合 390)		北スポーツセンターTBG場 (神根運動公園TBG場)	
曜日・時間	木曜日 9:00 ~ 11:00		木曜日 13:00 ~ 15:00	
受入期間	5月~7月(初回5月4日)		①5月~ 7月(初回5月4日) ②9月~11月(初回9月7日)	
定員等	5名・要支援者(参加不可)		①~②各15名・要支援者(参加可)	
体験価格	2,200 円 / 3 ヶ月 (通常価格 4,000 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。		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。	
申込み 問合せ	NPO 法人川口温水浴クラブ連合会 大沢: 048-269-5766		川口市TBG協会相談役 山中: 090-8116-0513	

教室名	47 水墨画「金曜会」		48 神根東公民館卓球クラブ	
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	①5月~ 7月(初回5月12日) ②9月~11月(初回9月 1日)		①5月~ 7月(初回5月3日) ②9月~11月(初回9月6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。 向かい合いの卓球で7分ごとに台を入れ替わり、クラブ員とラリーを行います。	
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	49 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	①5月~7月(初回5月10日) ③7月~9月(初回7月5日) ②6月~8月(初回6月 7日)	
定員等	①~③各5名・要支援者(参加不可)	
体験価格	500 円 / 月 (通常価格 1,000 円)	
概要	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。	
申込み 問合せ	神根東太極拳クラブ 海老沢: 048-268-9730	

「きらり川口情報メール」に登録しませんか？

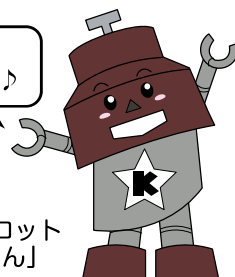
「高齢者福祉・介護情報」では、介護予防教室や認知症サポーター養成講座の開催情報などを発信しています。



きらり川口
情報メール

登録画面に
入れるきゅぽ♪

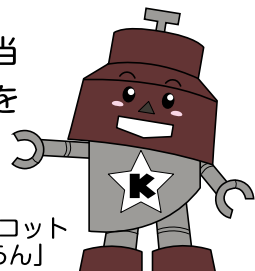
川口市マスコット
「きゅぽらん」



芝地区

教室名	50 体力維持向上塾 芝 午前 	51 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	①5月~7月(初回5月9日) ③7月~ 9月(初回7月4日) ②6月~8月(初回6月6日) ④8月~10月(初回8月1日)	①5月~7月(初回5月9日) ③7月~ 9月(初回7月4日) ②6月~8月(初回6月6日) ④8月~10月(初回8月1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	52 芝下ふれあい公園 健康ひろば 	53 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 (雨の時はお休み) 10:30 ~ 11:30	木曜日 13:40 ~ 15:00
受入期間	5月~7月(初回5月9日)	①5月~7月(初回5月4日) ③7月~ 9月(初回7月6日) ②6月~8月(初回6月1日) ④8月~10月(初回8月3日)
定員等	5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	【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。	リズム運動、バランス運動、ストレッチ、脳トレ、ステップエクササイズを行います。
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 安田: 048-267-6152 中村: 080-3009-7301

教室名	54 JSS 小谷場運動教室 	「地域包括支援センター」をご存知ですか? 介護のこと、認知症のこと、日常生活のお困りごとなどについてご相談いただけます。 ※お住まいの地域の担当については19ページをご覧ください。 川口市マスコット「きゅぼらん」
開催場所	JSS 小谷場運動教室 (小谷場 236-8)	
曜日・時間	月曜日・火曜日・水曜日 10:00 ~ 11:15	
受入期間	5月~7月(初回5月8日・9日・10日)	
定員等	各曜日4名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	800 円 / 月 (通常価格 1,600 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。※参加日は月・火・水のいずれかからお選びください。	
申込み問合せ	JSS 小谷場運動教室 高橋: 090-4923-4405・048-261-2263	

安行地区

教室名	55 ヨガ・オリーブ	講	
開催場所	安行東公民館（大字安行領家 880）		
曜日・時間	火曜日 13：30 ～ 14：30		
受入期間	①5月～7月（初回5月9日） ③7月～ 9月（初回7月4日） ②6月～8月（初回6月6日） ④8月～10月（初回8月1日）		
定員等	①～④各2名・要支援者（参加可）		
体験価格	1,500 円 / 月（通常価格 3,000 円）		
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。		
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 土屋：048-253-9700		

56	安行支部	健康ひろば	講	
安行公園 (安行領家 868-1)				
土曜日 9:00 ~ 10:00				
①5月～ 7月(初回5月13日)				
②8月～10月(初回8月 5日)				
①～②各10名・要支援者(参加要相談)				
【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]				
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～。				
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	
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)		
曜日・時間	金曜日 9:00～10:00		
受入期間	①5月～ 7月(初回5月12日) ②8月～10月(初回8月 4日)		
定員等	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]		
概要	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		

58	温水プール浴 (安行スポーツセンター)	
安行スポーツセンター (大字安行領家 880)		
火曜日 16:00 ~ 18:00		
5月~7月(初回5月2日)		
5名・要支援者(参加要相談)		
2,600 円 /3 ヶ月 (通常価格 5,000 円)		
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。		
NPO 法人川口温水浴クラブ連合会 大沢：048-269-5766		

教室名	59	安行 3B 体操クラブ	講	
開催場所	安行公民館（安行原 2174）			
曜日・時間	金曜日 11：00 ～ 12：30			
受入期間	5月～7月（初回5月12日）			
定員等	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行う体操です。脳トレもでき、運動の苦手な方、体力のない方も楽しめます。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けます。女性のためのサークルです。			
申込み 問合せ	日本 3B 体操協会 埼玉中支部 出海（イズミ）：080-3025-2881			

「基本チェックリスト」で
心身の状態を
チェックをしてみましょう！

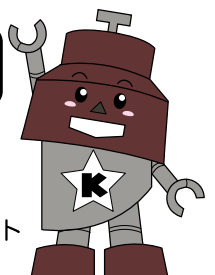
チェック結果からご自身に合った
おすすめの情報を確認できます。



こちらから
チェック！

今すぐチェック
きゅぽ！

川口市マスコット
「きゅぽらん」



戸塚地区

教室名	60 戸塚南支部 ストレッチ・セラバンド体操  	61 戸塚南支部 いっこ体操  
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	①5月~ 7月(初回5月12日) ②8月~10月(初回8月 4日)	①5月~ 7月(初回5月1日) ②8月~10月(初回8月7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	62 戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操  	63 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	①5月~ 7月(初回5月11日) ②8月~10月(初回8月 3日)	5月~7月(初回5月8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	64 温水プール浴 (戸塚スポーツセンター) 	65 動的ストレッチジム 直レッチ  
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	5月~7月(初回5月5日)	①5月~7月 ②6月~8月 ③7月~ 9月 ④8月~10月 ※初回は参加曜日による
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

戸塚地区／鳩ヶ谷地区

教室名	66 フーズファミリーメンズ シニア 3B 体操 講 
開催場所	戸塚公民館 (戸塚東 3-7-1)
曜日・時間	木曜日 13:30 ~ 14:30
受入期間	9月~11月 (初回9月7日)
定員等	5名・要支援者 (参加要相談)
体験価格	800 円 / 月 (通常価格 1,500 円) 【器材費】 無料 (通常価格 100 円 / 月)
概要	音楽に合わせて手具を使いながら、楽しく無理なく体を動かし、免疫力を高め、ウイルスにも負けない体づくりを目指します。また、社会参加をすすめ、仲間づくり (じじ友) に！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。男性のみのサークルです。
申込み 問合せ	日本 3B 体操協会 埼玉中支部 鯨井：080-1057-7630

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	毎週土曜日 9:00 ~ 17:00 (時間内自由)
受入期間	①5月~7月 (初回5月6日) ③7月~ 9月 (初回7月1日) ②6月~8月 (初回6月3日) ④8月~10月 (初回8月5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したり、手作り小物をつくったりしています。どうぞ一緒にいかがですか？ 時間内であれば出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。 会場は鳩ヶ谷高校北側となります。
申込み 問合せ	医療生協さいたま 南部地区 C ブロック 鳩ヶ谷里支部 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	毎週水曜日 10:00 ~ 11:00
受入期間	①5月~7月 (初回5月3日) ③7月~ 9月 (初回7月5日) ②6月~8月 (初回6月7日) ④8月~10月 (初回8月2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 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) 火曜日 9:00 ~ 19:00 (内 50 分 不定期で月曜日 9:00 ~ 17:00 の枠あり)
受入期間	①5月~7月 (初回5月2日) ③7月~ 9月 (初回7月4日) ②6月~8月 (初回6月6日) ④8月~10月 (初回8月1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、色彩豊かな日本画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。個人・グループレッスンどちらでもOK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	①5月~7月 (初回5月2日) ③7月~ 9月 (初回7月4日) ②6月~8月 (初回6月6日) ④8月~10月 (初回8月1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)、入会時にご購入いただきます。
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 川口健康体操教室 (南鳩ヶ谷) 
開催場所	やすらぎ会館 3 階 中会議室 (南鳩ヶ谷 6-8-16)
曜日・時間	第 4 金曜日 13:00 ~ 14:30
受入期間	①5月~7月 (初回5月26日) ③7月~ 9月 (初回7月28日) ②6月~8月 (初回6月23日) ④9月~11月 (初回9月22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

「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 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 (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	要介護認定を受けていない65歳以上の市民のかた (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
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
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。)

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。

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。

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 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 直接お電話下さい。

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

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

満足度 90%

教室の雰囲気が良く、
皆さんイキイキと活動して
います。
この教室に巡り会えた
ことに感謝です。



とても健康のためになる
内容で良かったです。

知らない方々の中でも
皆さんが明るく、
楽しく参加できました。

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