

65歳からやってみよう!

令和7年度 後期
10月～3月教室掲載

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。
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!



川口市
ホームページ
こちら!



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が参加できる教室もあります

体験
の流れ

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



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	アクティブ・フィット club  	④
3	アクティブ・ウォーキング club  	④
4	ルネサンス水泳教室(初級)(木曜日) 	④
5	ルネサンス水泳教室(初級)(金曜日) 	④
6	ルネサンス水泳教室(中級) 	④
7	幸栄詩吟クラブ 	⑤
8	詩吟愛好会 	⑤
9	ティップネス川口 介護予防運動指導員による健康体操 1部 	⑤
10	ティップネス川口 介護予防運動指導員による健康体操 2部 	⑤
11	ティップネス川口 介護予防運動指導員による健康体操 3部 	⑤
12	ボランティアあるま☆いりあ アロマテラピー講座  	⑤
13	やさしいオカリナ教室(初級) 	⑥
14	楽しいウクレレ教室(初級) 	⑥
15	楽しい歌・健康教室 	⑥
16	健幸ワールド公開セミナー ヘルシー&ハピネス♡  	⑥
17	なかまち支部 「ポッチャを楽しむ会」 	⑦
18	西川口第3支部「ぬりえの会」 	⑦
19	温水プール浴 (西スポーツセンター) 	⑦
20	からだの学校(仲町) 	⑦
21	箏技サロン水曜日  	⑦
22	箏技サロン木曜日  	⑦
23	カラダうごかす  	⑧
24	やさしいピラティス  	⑧
25	オレンジ(ピラティス)  	⑧
26	からだの学校(青木) 	⑧
27	青木地区詩吟クラブ 	⑧

教室No	教室名	ページ
28	リハフィット  	⑧
29	ノルディックウォーキング  	⑨
30	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室  	⑨
31	西並支部 絵手紙 	⑨
32	青木支部 新聞ちぎり絵 	⑨
33	セントラルスポーツ川口 はつらつ体操教室(水曜コース) 	⑨
34	セントラルスポーツ川口 はつらつ体操教室(金曜コース) 	⑨
35	元一 健康姿勢運動教室  	⑩
36	元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室  	⑩
37	領家4・5丁目 健康姿勢運動教室  	⑩
38	朝日東 健康姿勢運動教室  	⑩
39	転ばん塾 1部  	⑩
40	転ばん塾 2部  	⑩
41	温水プール浴 (東スポーツセンター) 	⑪
42	公文書写川口領家教室 シニア書写教室  	⑪
43	からだの学校(新郷) 	⑫
44	3B体操 新郷南サークル  	⑫
45	奉健康姿勢運動教室  	⑫
46	温水プール浴 (新郷スポーツセンター) 	⑫
47	水墨画「金曜会」 	⑬
48	神根東太極拳クラブ 	⑬
49	神根東卓球クラブ 	⑬
50	テニススタジオ川口 	⑬
51	体力維持向上塾 芝 午前  	⑭
52	体力維持向上塾 芝 午後  	⑭
53	芝下 ふれあい公園健康ひろば  	⑭
54	JSS小谷場運動教室  	⑭

教室No		教室名	ページ
芝	55	いきいきストレッチクラブ	 (14)
安行	56	安行支部 健康ひろば	講  (15)
	57	安行緑林支部 ストレッチ・セラバンド・いっこ体操	講  (15)
	58	温水プール浴 (安行スポーツセンター)	 (15)
	59	安行アクアビクスクラブ	 (15)
戸塚	60	ヨガ・オリーブ	講  (15)
	61	戸塚南支部 ストレッチ・セラバンド体操	講  (16)
	62	戸塚南支部 いっこ体操	講  (16)
	63	戸塚中央支部 ストレッチ&セラバンド体操	講  (16)

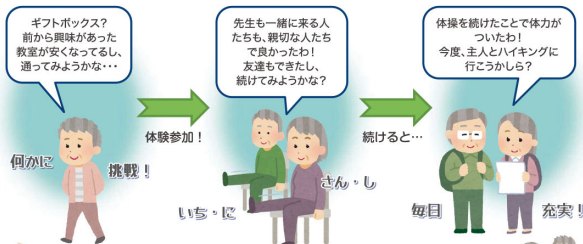
教室No		教室名	ページ
戸塚	64	木曽呂健康ひろば	講  (16)
	65	動的ストレッチジム 直レッチ Act21	講  (16)
	66	ひとりぼっちをつくらないためのたまり場	 (17)
鳩ヶ谷	67	鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	 (17)
	68	お三味線・箏 (ことう) 教室	講  (17)
	69	ガーベラシニア 3B体操	講  (17)
	70	からだの学校 (南鳩ヶ谷)	 (17)
	71	からだの学校 (鳩ヶ谷)	 (17)

 運動・体操教室  文化活動・サロン

 水泳・水中運動  ウォーキング  スポーツ **講** 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!



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)が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。

中央地区

教室名	1 幸齢者健康運動教室 講 	2 アクティブ・フィット club 講 
開催場所	かわぐち市民パートナーズステーション (川口1-1-1 キュボ・ラ本館棟M4階)	フレンディア(川口1-1-1)または 中央ふれあい館(本町4-5-26)
曜日・時間	土曜日(一部金曜日) 10:00~11:30	金曜日 10:00~11:30
受入期間	①10月~12月(初回10月4日) ②1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) ④1月~3月(初回1月9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(参加要相談)
体験価格	1,500円/3ヶ月(通常価格3,000円)	4,800円/月(通常価格6,300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カ月・全9回)	音楽に合わせて楽しく体を動かし心も体も元気に! 大人の遠足など楽しみも盛り沢山です。(中央ふれあい館で開催の際は、時間変更あります)
申込み問合せ	川口市健康管理士会 松本:048-285-5670	アクティブ・フィットclub 齋藤・土屋:048-253-9700
教室名	3 アクティブ・ウォーキング club 講 	4 ルネサンス水泳教室(初級)  (木曜日)
開催場所	川口西公園(リリアパーク 川口3-1)ほか	ルネサンス川口店 本町3-2-7 (東急東上線川口駅西口徒歩1分)
曜日・時間	水曜日 13:50~15:15	木曜日 11:10~12:10
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) ④1月~3月(初回1月7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) ④1月~3月(初回1月8日)
定員等	①~④各2名・要支援者(参加要相談)	①~④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	2,300円/月(通常価格3,800円)	7,410円/月(通常価格8,910円)
概要	仲間とワイワイ会話をしながら歩きます。男性も多数参加。無理なく運動習慣をつけませんか?雨天や夏場には室内で軽い運動とストレッチ・筋トレを行います。	泳ぐ楽しさを知っていただきながら、水慣れからクロール・背泳ぎを段階的に習得していきます。 お客様のペースに合わせ、基本練習を確実に習得することができます。
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田:048-253-9700	ルネサンス川口 末永:048-226-0109
教室名	5 ルネサンス水泳教室(初級)  (金曜日)	6 ルネサンス水泳教室(中級) 
開催場所	ルネサンス川口店 本町3-2-7 (東急東上線川口駅西口徒歩1分)	ルネサンス川口店 本町3-2-7 (東急東上線川口駅西口徒歩1分)
曜日・時間	金曜日 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9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	①~④各5名・要支援者(要相談 おひとりでも来場いただける方)	①~④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	7,410円/月(通常価格8,910円)	7,410円/月(通常価格8,910円)
概要	泳ぐ楽しさを知っていただきながら、水慣れからクロール・背泳ぎを段階的に習得していきます。 お客様のペースに合わせ、基本練習を確実に習得することができます。	クロール・背泳ぎの泳力向上をはかりながら、平泳ぎ・バタフライで25M完泳を目指します。 また、特徴の違う泳ぎ方の楽しさを知っていただけます。
申込み問合せ	ルネサンス川口 末永:048-226-0109	ルネサンス川口 末永:048-226-0109

教室名	7	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10名・要支援者（参加要相談）		
体験価格	【月会費】1,000円/月（通常価格2,000円） 【器材費】2,140円/初回（通常価格2,640円）		
概要	漢詩・和歌等に節をつけて吟じます。腹の底から声を出すので、血流が良くなります。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。声はだんだん出てきますので、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	幸栄詩吟クラブ 磯田：080-5670-9447		
教室名	9	ティップネス川口 介護予防運動指導員による健康体操 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ー8F）		
曜日・時間	木曜日 9:15～10:15		
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）④1月～3月（初回1月8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む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：048-242-0381		
教室名	10	ティップネス川口 介護予防運動指導員による健康体操 2部	
開催場所	ティップネス川口店 （栄町3-7-1 かわぐちキャスティー8F）		
曜日・時間	木曜日 10:30～11:30		
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）④1月～3月（初回1月8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座位から立位の状態まで、自加重を使った筋力トレーニングをしっかりと行います。		
申込み問合せ	ティップネス川口店 田中：048-242-0381		
教室名	11	ティップネス川口 介護予防運動指導員による健康体操 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ー8F）		
曜日・時間	木曜日 12:00～13:00		
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）④1月～3月（初回1月8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 田中：048-242-0381		
教室名	12	ボランティアあろま☆いりあ アロマテラピー講座	
開催場所	かわぐち市民バートナーステーション （川口1-1-1 キュボ・ラネ館棟M4階）		
曜日・時間	月1回（水または土・日どちらか）13:00～16:30		
受入期間	①10月～12月（初回10月18日） ②1月～3月（初回日未定）		
定員等	①～② 各5名・要支援者（参加要相談）		
体験価格	【月会費】300円/月（通常価格800円） 【器材費】無料（通常価格1,000円） 外部講師の場合費用が発生することもあります		
概要	アロマテラピー講座、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実技講習を行います。ご興味があれば高齢者施設へのボランティアにも参加いただけます。		
申込み問合せ	ボランティアあろま☆いりあ事務局 能年：090-2743-3757		

教室名	13 やさしいオカリナ教室（初級）	
開催場所	音楽スタジオフリージア (川口市本町3-7-4)	
曜日・時間	木曜日(月2回) 10:30~12:00	
受入期間	①10月~12月 ②11月~1月 ③12月~2月 ④ 1月~ 3月 レッスン日お問い合わせください	
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	【月会費】2,500円/月(通常価格4,000円) 【器材費】オカリナ代2,000~8,000円 (貸出オカリナ有り。初回のみ)	
概要	手軽に始められるオカリナの入門~初級クラスです。お仲間と一緒に楽しみながら練習しましょう。	
申込み問合せ	フリージア音楽教室 花田:080-5027-8595	
教室名	14 楽しいウクレレ教室（初級）	
開催場所	音楽スタジオフリージア (川口市本町3-7-4)	
曜日・時間	水曜日(月2回) 16:30~18:00	
受入期間	①10月~12月 ②11月~1月 ③12月~2月 ④ 1月~ 3月 レッスン日お問い合わせください	
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	【月会費】2,500円/月(通常価格4,000円) 【器材費】ウクレレ代6,000円~ (貸出ウクレレ有り。初回のみ)	
概要	シニアが楽しく学べるウクレレ教室です。初心者歓迎。お仲間と一緒に楽しく練習しましょう。(金曜14:30クラスも若干名募集)	
申込み問合せ	フリージア音楽教室 花田:080-5027-8595	
教室名	15 楽しい歌・健康教室	
開催場所	音楽スタジオフリージア (川口市本町3-7-4)	
曜日・時間	水曜日(月2回) 10:30~11:30	
受入期間	①11月~1月 ②12月~2月 ③1月~3月 レッスン日お問い合わせください	
定員等	①~③ 各5名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	【月会費】1,500円/月 (通常価格3,000円)	
概要	ピアノ伴奏で季節の唱歌や青春のうたを歌いましょう。歌いながら健康維持、介護予防、脳トレの簡単な運動も行います。歌で元気が続くクラス、今秋から新開講につき大募集します。	
申込み問合せ	フリージア音楽教室 花田:080-5027-8595	
教室名	16 健幸ワールド公開セミナー ヘルシー&ハピネス♡	
開催場所	かわぐち市民パートナーズステーション (川口1-1-1 キュボ・ラ本館棟M4階)	
曜日・時間	第4金曜日 19:00~20:00	
受入期間	①10月~12月(初回10月24日) ③12月~2月(初回12月26日) ②11月~1月(初回11月28日) ④ 1月~3月(初回 1月23日)	
定員等	①~④ 各10名・要支援者(参加要相談)	
体験価格	無料(通常価格500円)	
概要	毎月変わるテーマで学びと交流!話す・聞く・発表する喜びが詰まった健幸セミナー。参加者の声から生まれる、みんなが主役の交流の場。	
申込み問合せ	健幸ワールド 佐藤:080-4409-9063	

おうちで出来る運動動画を ご紹介しています! ♪

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。



**自宅でも運動を
続けよう!**

今、おうちでできること!
高齢者のためのカンタン運動



横曽根地区

教室名	17	なかまち支部 「ポッチャを楽しむ会」	
開催場所	こみて NAKAMACHI(なかまち) (仲町1-36 川口診療所 1階 地域交流スペース)		
曜日・時間	第4水曜日 14:00~15:30		
受入期間	①10月~12月(初回10月22日) ②1月~3月(初回1月28日)		
定員等	①~② 各5名・要支援者(参加要相談)		
体験価格	無料(通常価格 無料)		
概要	会場の都合により「ポッチャ」コートの正式な広さは確保できませんが、概ねルールを参考にした運営を心掛けています。得点できても出来なくても楽しく頭を使い体を動かしましょう。終わったあとは少しおしゃべりしませんか？		
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 坂井:070-2154-7345		
教室名	18	西川口第3支部 「ぬりえの会」	
開催場所	こみて NAKAMACHI(なかまち) (仲町1-36 川口診療所 1階 地域交流スペース)		
曜日・時間	第4金曜日 10:00~12:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月24日) ②1月~3月(初回1月23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着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 坂井:070-2154-7345		
教室名	19	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 13:00~14:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月10日) ②1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	1,500円/3ヶ月(通常価格 3,000円)		
概要	専門の指導者として楽しい指導のもと活動しています。 ※初回に会費として1,500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 早川:048-255-7911		
教室名	20	からだの学校(仲町)	
開催場所	横曽根公民館(仲町10-16)		
曜日・時間	第1金曜日 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) ④1月~3月(初回1月9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	健康寿命の向上を目的としてセラチューブを使った筋力増強運動や関節可動域を改善するような運動を行います。※座ったままでもできるような内容となっています。 また、健康情報が錯乱する現代ですが、最新の論文やエビデンスの高いレポートをわかりやすく説明する講話も行っています。		
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	21	箸技サロン水曜日	
開催場所	国際箸会館 (並木元町7-25 コミューホール)		
曜日・時間	第1・3水曜日 14:00~15:00		
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)		
定員等	①~③ 各8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) 【器材費】無料(通常価格 1,000円/3回)		
概要	お箸を使ったゲーム「箸タイム」を使って、楽しみながら脳トレや指先の機能維持をしませんか？楽しいお茶の時間もあり。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	22	箸技サロン木曜日	
開催場所	国際箸会館 (並木元町7-25 コミューホール)		
曜日・時間	第2・4木曜日 10:30~11:30		
受入期間	①10月~12月(初回10月9日) ③12月~2月(初回12月11日) ②11月~1月(初回11月13日)		
定員等	①~③ 各8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) 【器材費】無料(通常価格 1,000円/3回)		
概要	お箸を使ったゲーム「箸タイム」を使って、楽しみながら脳トレや指先の機能維持をしませんか？楽しいお茶の時間もあり。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		

横曽根地区 青木地区

教室名	23	カラダうごかす	講	
開催場所	西スポーツセンター エアロビクススタジオ (川口6-9-29 4階)			
曜日・時間	月曜日 9:45~10:45			
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)			
定員等	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)			
概要	タオルを使いながら、ゆっくりとした呼吸で無理のないストレッチや簡単なトレーニング、リンパ流し等を行い、いつでも心身共に、元気に生活するお手伝いをします。運動が初めての方も、ご自分のペースで始められます。			
申込み 問合せ	smile mama(スマイル ママ) 中原:090-8851-4241 LINEにてお申込みも可能です。 記載の二次元コードからお友達登録してください。			

教室名	25	オレンジ(ピラティス)	講	
開催場所	西スポーツセンター(川口6-9-29)			
曜日・時間	水曜日 19:00~20:00			
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) ④1月~3月(初回1月7日)			
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加要相談)			
体験価格	2,300円/月(通常価格3,800円)			
概要	自分の身体の使い方をコントロールすることに重点を置いています。色々な角度からインナーマッスルを意識的に動かせるようになります。まずは、美しく立てるように!			
申込み 問合せ	オレンジ(ピラティス) 安斎:048-253-9700			

教室名	27	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	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9日)		
定員等	①~④ 各10名・要支援者(参加要相談)		
体験価格	【月会費】800円/月(通常価格1,500円) 【器材費】1,840円/初回(通常価格2,640円)		
概要	漢詩・和歌等を節をつけて吟じます。腹の底から声を出すので、血流が良くなります。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。声はだんだん出てきますので、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	青木地区詩吟クラブ 磯田:080-5670-9447		

教室名	24	やさしいピラティス	講	
開催場所	西スポーツセンター エアロビクススタジオ (川口6-9-29 4階)			
曜日・時間	月曜日 11:15~12:15			
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)			
定員等	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)			
概要	筋肉は20歳を過ぎた頃から年々1%ずつ減っていきます。それによって基礎代謝が落ち、太りやすい体に!ピラティスの動きでインナーマッスルを鍛えることで、心身ともにアンチエイジング(若返り)に!			
申込み 問合せ	smile mama(スマイル ママ) 中原:090-8851-4241 LINEにてお申込みも可能です。 記載の二次元コードからお友達登録してください。			

教室名	26	からだの学校(青木)	
開催場所	青木東公民館(青木2-11-33)		
曜日・時間	第2水曜日 13:00~15:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月8日) ③12月~2月(初回12月10日) ②11月~1月(初回11月12日) ④1月~3月(初回1月14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	健康寿命の向上を目的としてセラチューブを使った筋力増強運動や関節可動域を改善するような運動を行います。※座ったままでもできるような内容となっています。 また、健康情報が錯乱する現代ですが、最新の論文やエビデンスの高いレポートをわかりやすく説明する講話も行っています。		
申込み 問合せ	メディカルヘルスケア療法協会 山崎接骨院 山崎:048-225-4199		

教室名	28	リハフィット	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 13:45~14:45			
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)			
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加要相談)			
体験価格	2,300円/月(通常価格3,800円)			
概要	リハフィットとはリハビリとフィットネスの造語です。簡単な有酸素運動と動的ストレッチ・少し筋トレも!運動に自信のない方大歓迎。私たちと健康作りをしましょう。			
申込み 問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田:048-253-9700			

青木地区

教室名	29 ノルディックウォーキング	講	人
開催場所	青木町公園 (西青木4-8-1)		
曜日・時間	月曜日 13:15~14:45		
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) ④1月~3月(初回1月5日)		
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加要相談)		
体験価格	2,300円/月(通常価格 3,800円)		
概要	ノルディックポールを使って歩くと背筋が伸び姿勢改善に繋がります。楽しく歩いて健康づくりをしませんか?ポールはお貸しします。お気軽にご参加ください。(雨天中止)		
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 齋藤: 048-253-9700		

教室名	30 JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室	講	人
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	10月~12月(初回10月7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。介護予防フット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	31 西並支部 絵手紙	人	
開催場所	さいわい診療所 1階虹のテラス (西青木5-1-40)		
曜日・時間	第3水曜日 13:00~16:00		
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)		
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加不可)		
体験価格	無料(通常価格 100円/月)		
概要	道具の貸出も行っています。初めての方は手紙に手ぶらでご参加ください。お待ちしております。 		
申込み問合せ	医療生協さいたま 南部地区Cブロック 西並支部・さいわい診療所 山内: 070-2154-7362		

教室名	32 青木支部 新聞ちぎり絵	人	
開催場所	さいわい診療所 1階虹のテラス (西青木5-1-40)		
曜日・時間	第4木曜日 10:00~12:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月23日) ③12月~2月(初回12月25日) ②11月~1月(初回11月27日) ④1月~3月(初回1月22日)		
定員等	①~④ 各5名・要支援者(参加不可)		
体験価格	無料(通常価格 100円/月)		
概要	作品作りに必要なものはこちらで準備します。手ぶらで参加OK!一緒に素敵な作品を作りませんか? 		
申込み問合せ	医療生協さいたま 南部地区Cブロック 青木支部・さいわい診療所 山内: 070-2154-7362		

教室名	33 セントラルスポーツ川口 はつらつ体操教室(水曜コース)	人	
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1-1-11-2F)		
曜日・時間	水曜日 10:10~11:40		
受入期間	①10月~12月(初回10月1日) ②1月~3月(初回1月7日)		
定員等	①~② 各3名・要支援者(参加不可)		
体験価格	6,720円/3ヶ月(通常価格 11,220円)		
概要	介護予防指導員による体操教室です。バランス歩行や腰痛・膝痛予防に効果的な運動をしていきます。笑顔がたえない和やかな雰囲気ですので、初めての方も安心して参加できます。		
申込み問合せ	セントラルスポーツ川口前川 清野: 048-264-7101		

教室名	34 セントラルスポーツ川口 はつらつ体操教室(金曜コース)	人	
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1-1-11-2F)		
曜日・時間	金曜日 13:00~14:30		
受入期間	①10月~12月(初回10月3日) ②1月~3月(初回1月9日)		
定員等	①~② 各3名・要支援者(参加不可)		
体験価格	6,720円/3ヶ月(通常価格 11,220円)		
概要	介護予防指導員による体操教室です。バランス歩行や腰痛・膝痛予防に効果的な運動をしていきます。笑顔がたえない和やかな雰囲気ですので、初めての方も安心して参加できます。		
申込み問合せ	セントラルスポーツ川口前川 清野: 048-264-7101		

南平地区

教室名	35 元一中健康姿勢運動教室 講 	36 元郷やすらぎ健康姿勢運動教室 講 
開催場所	元一中町会館（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	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 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）
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	1,300円／月（通常価格 2,500円）	1,300円／月（通常価格 2,500円）
概要	主に体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う猫背改善運動（肩甲骨トレーニング）と体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う歩行練習をしています。	主に体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う猫背改善運動（肩甲骨トレーニング）と体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う歩行練習をしています。
申込み問合せ	健康姿勢管理 ガイダンス 大谷：048-223-2329（有限会社 大敬産業内）	健康姿勢管理 ガイダンス 大谷：048-223-2329（有限会社 大敬産業内）
教室名	37 領家4・5丁目健康姿勢運動教室 講 	38 朝日東健康姿勢運動教室 講 
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	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）	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）
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	1,300円／月（通常価格 2,500円）	1,300円／月（通常価格 2,500円）
概要	主に体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う猫背改善運動（肩甲骨トレーニング）と体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う歩行練習をしています。	主に体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う猫背改善運動（肩甲骨トレーニング）と体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う歩行練習をしています。
申込み問合せ	健康姿勢管理 ガイダンス 大谷：048-223-2329（有限会社 大敬産業内）	健康姿勢管理 ガイダンス 大谷：048-223-2329（有限会社 大敬産業内）
教室名	39 転ばん塾 1部 講 	40 転ばん塾 2部 講 
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	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）	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。転倒のリスクが少なくなるように！ストレッチで、体の柔軟性向上・血行改善。下肢の筋力強化と膝痛・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。転倒のリスクが少なくなるように！ストレッチで、体の柔軟性向上・血行改善。下肢の筋力強化と膝痛・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	ながみね治療院 山田：048-222-6881	ながみね治療院 山田：048-222-6881

教室名	41 温水プール浴 (東スポーツセンター)	42 公文書写川口領家教室 シニア書写教室
開催場所	東スポーツセンター (東領家2-27-1)	領家三丁目町会会館 (領家3-13-15)
曜日・時間	月曜日 13:00~15:00	第1・3金曜日 13:00~14:00
受入期間	10月~12月 (初回10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)
定員等	5名・要支援者 (参加不可)	①~③ 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)	【月会費】1,300円/月 (通常価格 2,500円) 【器材費】筆ペン 600~円 (通常価格 900~円/初回)
概要	専門の指導者がいて、道具なども使い、楽しい活動をしていきます。 ※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。	カラー筆ペンなどを使って、日本の美しい言葉や日常使いの一言を、書にしてお楽しみいただける教室です。素敵な趣味を持ちたいとお考えの皆さまにお勧めです。書くことで脳トレにも!
申込み問合せ	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 安井: 048-284-5072	公文書写川口領家教室 園部: 070-7584-3246

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」

**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!**

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。



使い方

希望のサービス
から探すとき



簡単に見つけた!

かわぐち元気ナビ

検索



教室名	43	からだの学校(新郷)	
開催場所	新郷公民館(大字東本郷1184)		
曜日・時間	第3土曜日 13:00~15:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月18日) ③12月~2月(初回12月20日) ②11月~1月(初回11月15日) ④1月~3月(初回1月17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	健康寿命の向上を目的としてセラチューブを使った筋力増強運動や関節可動域を改善するような運動を行います。※座ったままでもできるような内容となっています。 また、健康情報が錯乱する現代ですが、最新の論文やエビデンスの高いレポートをわかりやすく説明する講話を行っています。		
申込み問合せ	メディカルヘルスケア療法協会 はな接骨院 川端:048-286-2282		
教室名	44	3B体操 新郷南サークル	
開催場所	新郷南公民館(大字東本郷80)		
曜日・時間	水曜日 9:30~10:50		
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) ④1月~3月(初回1月14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】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、筋力づくり・柔軟性を高めるストレッチ等30代~80代の幅広い年代の方が参加できる女性のためのサークルです。運動が苦手な方も楽しく続けることができます。		
申込み問合せ	3B体操 新郷南サークル 小椋:090-1773-6541		
教室名	45	峯健康姿勢運動教室	
開催場所	峯町会会館(峯999-1)		
曜日・時間	木曜日 9:30~11:30		
受入期間	①10月~12月(初回10月9日) ③12月~2月(初回12月11日) ②11月~1月(初回11月13日) ④1月~3月(初回1月8日)		
定員等	①~④ 各3名・要支援者(参加可)		
体験価格	650円/月(通常価格 1,250円)		
概要	主に体の内側の筋肉(インナーマッスル)を使う猫背改善運動(肩甲骨トレーニング)と体の内側の筋肉(インナーマッスル)を使う歩行練習をしています。		
申込み問合せ	健康姿勢管理 大谷:048-223-2329(有限会社 大牧産業内)		
教室名	46	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 温水プール (大字東本郷80)		
曜日・時間	水曜日 9:00~11:00		
受入期間	10月~12月(初回10月1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、道具なども使い、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 本橋:048-283-3849		

介護予防ギフトボックス 事業者募集中!①

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。

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 ギフトボックスに参加されるのはどのようなかたですか?

A2 要介護認定を受けていない65歳以上の市民のかたです。

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っては
どうしたらいいだろう…



補助金については
13ページへ

「介護予防ギフトボックス」
参加企業・団体の募集について▶



神根地区

教室名	47	水墨画「金曜会」		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	第1・3金曜日 9:30～12:00			水曜日 9:30～11:00（毎月原則3回）		
受入期間	①10月～12月（初回10月3日） ②1月～3月（初回1月9日）			①10月～12月 ②11月～1月 ③12月～2月 ④1月～3月 ※初回日はお問合せください		
定員等	①～② 各3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	500円/月（通常価格1,000円）			500円/月（通常価格1,000円）		
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で展示発表します。他に毎月作品の展示をしています。			指導員の指導のもと太極拳を楽しんでいます。難しい動きや激しい動作はありませんので、スポーツが苦手な方や体力に自信がない方でも大丈夫です。初心者の方も大歓迎です。太極拳を気楽に始めてみませんか。		
申込み問合せ	水墨画「金曜会」 田中：048-295-1393			神根東太極拳クラブ 海老沢：048-268-9730		
教室名	49	神根東卓球クラブ		50	テニススタジオ川口	
開催場所	神根東公民館（石神1460）			テニススタジオ川口 （安行領根岸2433）		
曜日・時間	水曜日 13:00～15:00			スクールにお問い合わせください		
受入期間	①10月～12月（初回10月1日） ②1月～3月（初回1月7日）			11月～1月（初回10月28日）		
定員等	①～② 各5名・要支援者（参加不可）			10名・要支援者（参加不可）		
体験価格	無料（通常価格500円/月）			14,230円/月（通常価格15,730円）		
概要	健康のための卓球ですので、無理のない運動を心がけています。 団体行動を通じて、コミュニケーションを大切にします。			足腰に優しい特殊人工芝コートを採用。インドアコートなので雨風の心配なくプレーできます。コーチが安心丁寧に指導しますので、初めてでもすぐにラリーを楽しむことができます。		
申込み問合せ	神根東卓球クラブ 田中：048-295-1393			テニススタジオ川口 小林：048-284-1991		

介護予防ギフトボックス 利用者募集中!②

Q3 どのような団体が対象になりますか？

- A3**
- 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

Q4 いくら補助金をもらえますか？

- A4**
- ①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。

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…？**

対象となる団体、参加者は
12ページをご覧ください

「介護予防ギフトボックス」
参加企業・団体の募集について▶



芝地区

教室名	51 体力維持向上塾 芝 午前 講 	52 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	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	①~④ 各2名・要支援者 (参加要相談)	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) 	1,000円/月 (通常価格 2,000円) 
概要	ご自分のペースでの筋力アップ運動やバランス運動、タオルやボールを取り入れた運動など楽しく無理なく体力作りをしています。 ※月会費の他に各回施設料100円がかかります	ご自分のペースでの筋力アップ運動やバランス運動、タオルやボールを取り入れた運動など楽しく無理なく体力作りをしています。 ※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	53 芝下ふれあい公園 健康ひろば 講 	54 JSS小谷場運動教室 講 
開催場所	芝下ふれあい公園 (芝1-11)	JSS小谷場運動教室 (小谷場236-8)
曜日・時間	火曜日 (雨の場合はお休み) 10:30~11:30	火曜日 15:00~16:15
受入期間	①10月~12月 (初回10月7日) ②1月~3月 (初回1月13日)	10月~12月 (初回10月7日)
定員等	①~② 各5名・要支援者 (参加可)	4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)	800円/月 (通常価格 1,600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。	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。(月4回)
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	JSS小谷場運動教室 高橋: 048-261-2263・090-4923-4405
教室名	55 いきいきストレッチクラブ 	
開催場所	芝スポーツセンター (芝高木2-12-52)	
曜日・時間	木曜日 13:40~15:00	
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) ④1月~3月 (初回1月8日)	
定員等	①~④各5名・要支援者 (参加可)	
体験価格	【月会費】 2,000円 (通常価格 3,500円/月)	
概要	リズム体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ステップ台トレーニング、脳トレといったメニューを月4回毎週変えて行います。	
申込み問合せ	いきいきストレッチクラブ 中村: 080-3009-7301	

安行地区

教室名	56 安行支部 健康ひろば 講 	57 安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド・いっとこ体操 講 
開催場所	安行公園（安行領家868-1）	有限会社須賀植木 敷地内 （安行慈林988）
曜日・時間	土曜日 9:00～10:00	第2・3・4金曜日 10:00～11:00
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10日） ② 1月～ 3月（初回 1月 9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	無料（通常価格 無料）	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。
申込み 問合せ	医療生協さいたま 南部地区Bブロック ふれあい生協病院 緒方：048-296-8180	医療生協さいたま 南部地区Bブロック ふれあい生協病院 緒方：048-296-8180
教室名	58 温水プール浴 （安行スポーツセンター） 	59 安行アクアビクスクラブ 
開催場所	安行スポーツセンター（大字安行領家880）	安行スポーツセンター（大字安行領家880）
曜日・時間	火曜日 14:00～15:30	木曜日 16:00～17:30
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11日）④ 1月～ 3月（初回 1月 6日）	①10月～12月（初回10月 2日） ② 1月～ 3月（初回 1月 8日）
定員等	①～④ 各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	1,300円／月（通常価格 2,500円）	1,300円／月（通常価格 2,500円）
概要	水中でストレッチ体操や泳ぎを行います。水の力で膝、腰に負担なく運動が楽しめます。 ※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。	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、幅広い年代の方が楽しんでいます。いつまでも自分の足で歩き続けるため、楽しく活動しています。
申込み 問合せ	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 森野：048-444-4388	安行アクアビクスクラブ 渡邊：090-7175-7947
教室名	60 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 13:30～14:45	
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11日）④ 1月～ 3月（初回 1月 6日）	
定員等	①～④ 各2名・要支援者（参加要相談） 	
体験価格	2,300円／月（通常価格 3,800円）	
概要	ヨガ未経験の方、体が硬いと感じる方、ヨガ経験者の方…一緒に身体を動かしましょう！無理せずゆったりと体を動かして、日常生活に必要な身体づくりを。	
申込み 問合せ	ヨガ・オリーブ 土屋：048-253-9700	

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 講 	62 戸塚南支部 いつどこ体操 講 
開催場所	戸塚南公園（戸塚駅町29）	戸塚はさみ公園（戸塚駅町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3日） ②1月～3月（初回1月9日）	①10月～12月（初回10月6日） ②1月～3月（初回1月12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	無料（通常価格 無料）	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 ふれあい生協病院 緒方：048-296-8180	医療生協さいたま 南部地区Bブロック ふれあい生協病院 緒方：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 講 	64 木曽呂健康ひろば 講 
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2日） ②1月～3月（初回1月15日）	①10月～12月（初回10月6日） ②1月～3月（初回1月19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	無料（通常価格 無料）	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 ふれあい生協病院 緒方：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 Act21 講 	
開催場所	動的ストレッチジム 直レッチ Act21 （戸塚2-27-1）	
曜日・時間	月・木・金曜日（いずれが週1回30分） 13:00～13:30または13:30～14:00	
受入期間	①10月～12月 ②11月～1月 ③12月～2月 ④1月～3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	心身の準備として、呼吸や循環といった基本的な機能を整え、運動姿勢バランス機能が有効に働き、それにより知覚入力が安定します。呼吸リズムを整えながら動的ストレッチを行い、運動や認知課題の準備態勢を作る事を目的とし、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、持続力がアップする。	
申込み問合せ	株式会社アクトデザイン 星：048-299-0021	

鳩ヶ谷地区

教室名	66 ひとりぽっちをつくらない ためのたまり場 	67 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	土曜日 9:00~17:00（時間内自由）	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) ④1月~3月(初回1月3日)	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) ④1月~3月(初回1月7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	無料（通常価格 500円/月）	無料（通常価格 無料）
概要	ひとりぽ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。どうぞ一緒にいかがですか?時間内であれば出入りは自由ですので、お気軽にご参加ください。会場は鳩ヶ谷高校北側になります。	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を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	68 お三味線・箏(こと)教室 講 	69 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 集会室 （三ツ和3-21-1）
曜日・時間	月・火曜日(月3回) 月曜日 9:00~17:00・火曜日 9:00~20:00(内45分)	火曜日 9:30~10:50
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4日) ④1月~3月(初回1月5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	①~④ 各1~2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	3,500円/月（通常価格 5,000円） 	【月会費】1,000円/月（通常価格 2,000円） 【器材費】無料/月（通常価格 100円/月）
概要	地歌、端唄、長唄など古典曲から現代曲まで演奏します。初めての方大歓迎です。楽器等は、全て用意してあります。「春は桜・夏は夜・秋は月・冬は雪」こんな優く美しい日本画の世界を奏でて、趣のある時間を楽しみましょう。個人レッスンが中心です。	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など、運動の苦手な方も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。
申込み問合せ	こトアンサンプルhana.花 栗原:080-6539-9644	ガーベラシニア 3B体操 村澤:090-9730-3732
教室名	70 からだの学校(南鳩ヶ谷) 	71 からだの学校(鳩ヶ谷) 
開催場所	やすらぎ会館（南鳩ヶ谷6-8-16） 	鳩ヶ谷公民館（坂下町3-2-2） 
曜日・時間	第4金曜日 13:00~15:00	第4水曜日 10:00~12:00
受入期間	①10月~12月(初回10月24日) ③12月~2月(初回12月26日) ②11月~1月(初回11月28日) ④1月~3月(初回1月23日)	①10月~12月(初回10月22日) ③12月~2月(初回12月24日) ②11月~1月(初回11月26日) ④1月~3月(初回1月28日)
定員等	①~④ 各10名・要支援者（参加可）	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） 	無料（通常価格 500円/月） 
概要	健康寿命の向上を目的としてセラチューブを使った筋力増強運動や関節可動域を改善するような運動を行います。※座ったままでもできるような内容となっています。また、健康情報が錯乱する現代ですが、最新の論文やエビデンスの高いレポートをわかりやすく説明する講話も行っています。	健康寿命の向上を目的としてセラチューブを使った筋力増強運動や関節可動域を改善するような運動を行います。※座ったままでもできるような内容となっています。また、健康情報が錯乱する現代ですが、最新の論文やエビデンスの高いレポートをわかりやすく説明する講話も行っています。
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	メディカルヘルスケア療法協会 鈴木接骨院 鈴木:048-285-1688

川口市 介護予防教室のご案内

自分で通う

～申込み不要～

① 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）

～各自で申込み～

② 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。

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	【口腔教室】 3ヶ月 6回 【健康アップ教室】 3ヶ月 8回 【健康運動教室】 3ヶ月10回
------	--

④ 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。

会場	● たたら荘 ● 鳩ヶ谷福祉センター ● 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。）
----	------------------------------

自宅に来てもらう

⑤ 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参加いただけます）
-----	--

実施時期	3ヶ月程度
------	-------

費用	無料
----	----

②～⑤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。

ご相談ください! 地域包括支援センター

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…

私たちが相談に応じます



保健士等



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	担当地区	電 話
1 中 央	幸町1-5-17 川口みちのくビル2階	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	☎048-258-1750
2 横曽根	西川口6-7-4	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	☎048-250-4311
3 西	川口6-5-14 高齢者在宅サービスセンター2階	川口2-6丁目・飯塚1-4丁目・飯塚町・原町・荒川町	☎048-240-6677
4 青 木	青木3-3-1 青木会館2階	青木1-5丁目・中青木1-5丁目・西青木1-5丁目	☎048-252-1314
5 上青木	上青木1-10-21	上青木西1-5丁目・上青木1-6丁目	☎048-240-1557
6 前 川	前川3-4-5	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	☎048-485-8118
7 南 平	末広2-15-19	朝日1-6丁目・末広1-3丁目・新井町・弥平1-4丁目	☎048-225-5888
8 南 平 みなみ	領家1-24-17	元郷1-6丁目・領家1-5丁目・東領家1-5丁目	☎048-226-6615
9 新 郷	大字赤井1055 サンデピア1階	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・本通1-4丁目・東本郷1-2丁目	☎048-286-7631
10 新郷東	大字峯901	大字東泉家・大字大竹・大字峯・大字新郷・大字棟松・新郷町・ 棟松1-3丁目・大字前野沼	☎048-229-2515
11 神 根	大字道合1421 神根福祉センター1階	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	☎048-297-2777
12 神根東	大字石神1560-1 新水苑1階	大字神戸・大字源左衛門新田・大字石神・大字赤芝新田・大字西新井宮・ 大字新井宮・大字赤山	☎048-298-3822
13 芝	芝中田2-31-8	芝中田1-2丁目・芝新町・芝下1-3丁目・芝1-5丁目・ 芝樋ノ川1-2丁目	☎048-267-2340
14 芝伊刈	大字伊刈20 芝福祉センター1階	大字伊刈・芝高木1-2丁目・芝宮根町・芝東町・北園町・梅根町・ 柳崎1-5丁目	☎048-264-7040
15 芝 西	芝富士1-9-25 エンゼルヘルプ川口1階	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	☎048-263-0120
16 安 行	大字安行藤ハ501	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・大字安行藤ハ 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	☎048-290-2300
17 戸 塚	東川口4-2-6	大字長蔵新田・大字久左衛門新田・大字藤井衛新田・戸塚狭町・戸塚町 東川口1-6丁目・戸塚東1-4丁目・長蔵1-3丁目	☎048-291-0037
18 戸塚西	戸塚2-27-18	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	☎048-498-2580
19 鳩ヶ谷 東	桜町6-4-5 鳩ヶ谷福祉センター1階	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	☎048-284-1250
20 鳩ヶ谷 西	大字社958 ベルホーム1階	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	☎048-280-5222

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

これまでに体験したみなさまの声です。

元気な先輩方に励まされ、
先生も無理はせず、
楽しい雰囲気がとても
良かったです。

皆さん若々しく、元気に
活動されていて明るく、
楽しく参加できました。



地域のかたと運動する
機会をもて良かった
です。

**満足度
90%**

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！