

65歳からやってみよう!

令和7年度 前期

5月～9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。
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。



川口市
ホームページ
こちら!



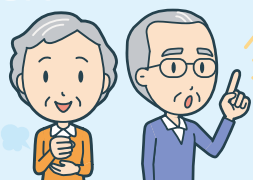
対象

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



教室No.	教室名	講	人	ページ
1	幸齢者健康運動教室	講	人	④
2	アクティブフィット club	講	人	④
3	アクティブウォーキング club	講	人	④
4	リハフィット カサブランカ	講	人	④
5	オアシス水泳教室 かんたんクラス(木曜日)	人	人	④
6	オアシス水泳教室 かんたんクラス(金曜日)	人	人	④
7	オアシス水泳教室 チャレンジクラス(火曜日)	人	人	⑤
8	幸栄詩吟クラブ	人	人	⑤
9	詩吟愛好会	人	人	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 1部	人	人	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 2部	人	人	⑤
12	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	人	人	⑤
13	ボランティアあるま☆いりあ アロマセラピー講座	講	人	⑥
14	楽しいオカリナ教室	人	人	⑥
15	はじめてのウクレレ教室	人	人	⑥
16	男のウクレレ教室	人	人	⑥
17	なかまち支部 「ボッチャを楽しむ会」	人	人	⑦
18	西川口第3支部「ぬりえの会」	人	人	⑦
19	温水プール浴 (西スポーツセンター)	人	人	⑦
20	からだの学校(仲町)	人	人	⑦
21	箏技サロン水曜日	講	人	⑦
22	箏技サロン木曜日	講	人	⑦
23	カラダうごかす	講	人	⑧
24	やさしいピラティス	講	人	⑧
25	青木地区詩吟クラブ	人	人	⑧
26	エンジョイ(ピラティス)	講	人	⑧
27	シニア	講	人	⑧

教室No.	教室名	講	人	ページ
28	J S S矢嶋接骨院 中青木運動教室	講	人	⑧
29	上青木健康麻雀クラブ	人	人	⑨
30	西並支部 絵手紙	人	人	⑨
31	青木支部 新聞ちぎり絵	人	人	⑨
32	からだの学校(朝日)	人	人	⑨
33	元一中健康姿勢運動教室	講	人	⑩
34	元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室	講	人	⑩
35	領家4・5丁目 健康姿勢運動教室	講	人	⑩
36	朝日東健康姿勢運動教室	講	人	⑩
37	転ばん塾 1部	講	人	⑩
38	転ばん塾 2部	講	人	⑩
39	温水プール浴 (東スポーツセンター)	人	人	⑪
40	公文書写川口領家教室 シニア書写教室	講	人	⑪
41	からだの学校(新郷)	人	人	⑫
42	3B体操 新郷南サークル	講	人	⑫
43	峯健康姿勢運動教室	講	人	⑫
44	温水プール浴 (新郷スポーツセンター)	人	人	⑫
45	ターゲットバードゴルフ教室 (新郷TBGコース)	講	人	⑫
46	水墨画「金曜会」	人	人	⑬
47	神根東太極拳クラブ	人	人	⑬
48	神根東卓球クラブ	人	人	⑬
49	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	人	⑬
50	テニススタジオ川口	人	人	⑬
51	体力維持向上塾 芝 午前	講	人	⑭
52	体力維持向上塾 芝 午後	講	人	⑭
53	芝下ふれあい公園 健康ひろば	講	人	⑭
54	J S S小谷場運動教室	講	人	⑭

教室No.	教 室 名	ページ
55	安行支部 健康ひろば	講 ⑮
56	安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド・いっこ体操	講 ⑮
57	温水プール浴 (安行スポーツセンター)	⑮
58	安行アクアビクスクラブ	⑮
59	ヨガ・オリーブ	講 ⑮
60	戸塚南支部 ストレッチ・セラバンド体操	講 ⑯
61	戸塚南支部 いっこ体操	講 ⑯
62	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
63	木曽呂健康ひろば	講 ⑯
64	動的ストレッチジム 直レッチ Act21	講 ⑯
65	ひとりぼっちをつくらない ためのたまり場	⑰
66	鳩ヶ谷辻支部 健康ひろば	⑰
67	お三味線・箏(こと) 教室	講 ⑰
68	ガーベラシニア 3B体操	講 ⑰
69	からだの学校(南鳩ヶ谷)	⑰
70	からだの学校(鳩ヶ谷)	⑰



運動・体操教室



水泳・水中運動



スポーツ



ウォーキング



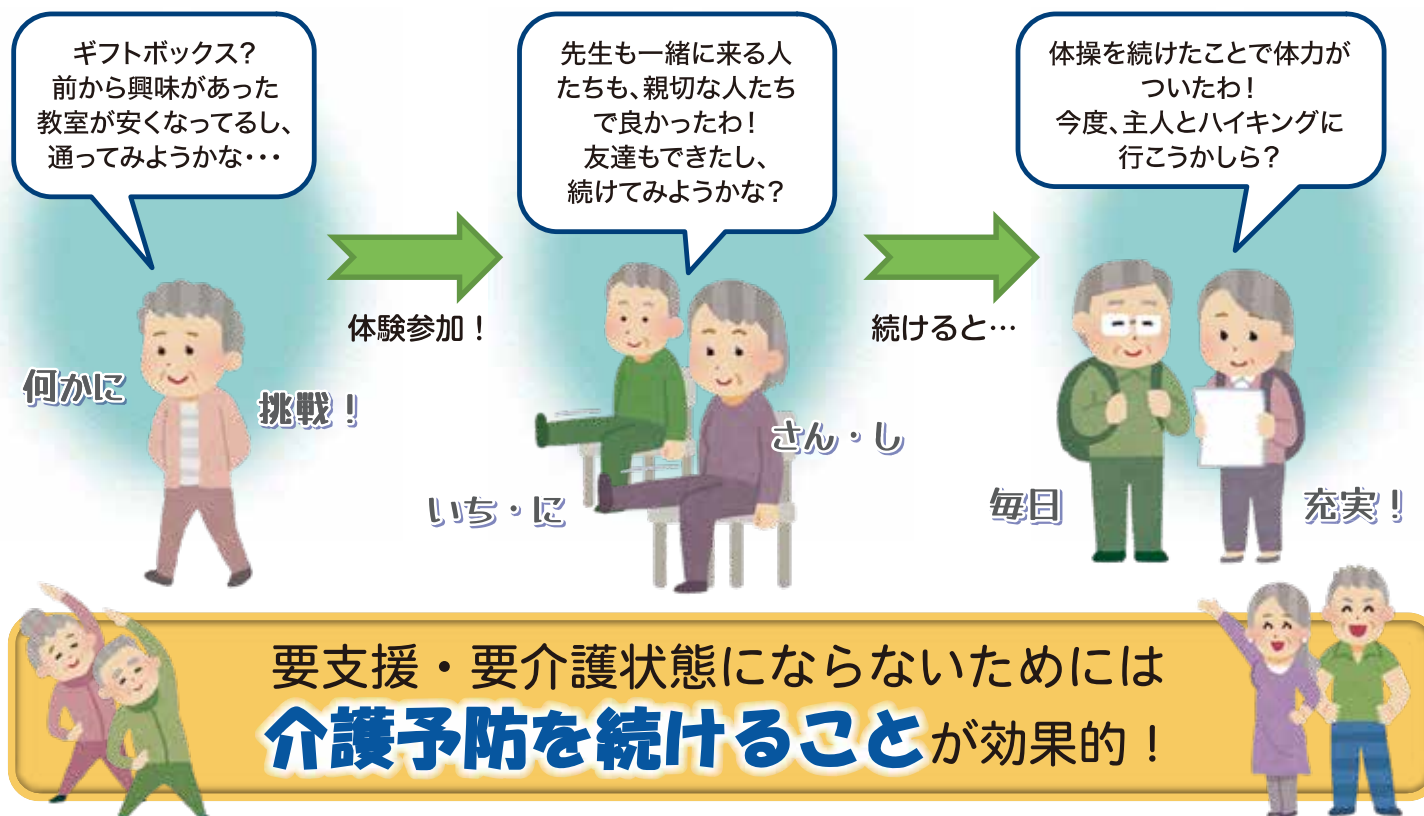
文化活動・サロン



講師派遣可※

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

いつまでも元気であるためには「介護予防」の継続が大切！



介護保険制度の要支援認定を受けているかた(要支援者)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  	2 アクティブ・フィット club  
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)	フレンディア (川口1-1-1) ほか 
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	7月~ 9月 (初回 7月12日)	① 5月~ 7月 (初回 5月 9日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 4日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 6日) ④ 8月~10月 (初回 8月 1日)
定員等	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) 	各種測定を実施。音楽に合わせて楽しく体を動かし心も体も元気に。大人の遠足もあります。(中央ふれあい館での実施の際は、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	スポーツ・サンクチュアリ・川口 斎藤・土屋: 048-253-9700
教室名	3 アクティブ・ウォーキング club  	4 リハフィット カサブランカ  
開催場所	川口西公園 (リリアパーク 川口3-1) ほか 	中央ふれあい館 (本町4-5-26) 
曜日・時間	水曜日 13:50~15:15	木曜日 11:15~12:15
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月 7日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 2日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 4日) ④ 8月~10月 (初回 8月 6日)	① 5月~ 7月 (初回 5月 8日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 3日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 5日) ④ 8月~10月 (初回 8月 7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	2,300円/月 (通常価格 3,800円) 	2,300円/月 (通常価格 3,800円)
概要	ご自身に合った歩き方を見つけることで、負担の少ない、姿勢のよい歩き方になります。男性も大勢参加しています。みなさんでわいわい話しながら楽しく歩きましょう。ウォーキング後のストレッチも実施しています。	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。 
申込み問合せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田: 048-253-9700	リハフィット カサブランカ 千野根: 048-253-9700
教室名	5 オアシス水泳教室かんたんクラス (木曜日) 	6 オアシス水泳教室かんたんクラス (金曜日) 
開催場所	ルネサンス川口店 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) 	ルネサンス川口店 本町3-2-7 (東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー1F) 
曜日・時間	木曜日 11:10~12:10	金曜日 11:10~12:10
受入期間	5月~ 7月 (初回 5月 8日)	5月~ 7月 (初回 5月 9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)	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	7,410円/月 (通常価格 8,910円) 	7,410円/月 (通常価格 8,910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!	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	ルネサンス川口 寺西: 048-226-0109	ルネサンス川口 寺西: 048-226-0109

教室名	7 オアシス水泳教室チャレンジクラス (火曜日)	
開催場所	ルネサンス川口店 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13日)	
定員等	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)	
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	ルネサンス川口 寺西: 048-226-0109	
教室名	8 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	① 5月~ 7月 (初回 5月 3日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 5日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 7日) ④ 8月~10月 (初回 8月 2日)	
定員等	①~④ 各8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】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。腹式呼吸で大声を出すので、血流が良くなり、健康な体になります。誤嚥性肺炎や声がかすれて出なくなる等の予防にもなります。歴史の好きな方も大歓迎!	
申込み問合せ	幸栄詩吟クラブ 颯田: 080-5670-9447	
教室名	9 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	① 5月~ 7月 (初回 5月 1日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 3日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 5日) ④ 8月~10月 (初回 8月 7日)	
定員等	①~④ 各8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】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。腹式呼吸で大声を出すので、血流が良くなり、健康な体になります。誤嚥性肺炎や声がかすれて出なくなる等の予防にもなります。歴史の好きな方も大歓迎!	
申込み問合せ	詩吟愛好会 颯田: 080-5670-9447	
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 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	① 5月~ 7月 (初回 5月 1日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 3日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 5日) ④ 8月~10月 (初回 8月 7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: 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 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)	
曜日・時間	木曜日 10:30~11:30	
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月 1日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 3日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 5日) ④ 8月~10月 (初回 8月 7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	介護予防指導員による座位から立位の状態で、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	12 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 かわぐちキャスト8F)	
曜日・時間	木曜日 12:00~13:00	
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月 1日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 3日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 5日) ④ 8月~10月 (初回 8月 7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	13 ボランティアあるま☆いりあ アロマテラピー講座 	14 楽しいオカリナ教室 
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) 	音楽スタジオフリージア (川口市本町3-7-4) 
曜日・時間	月1回(水・または土日どちらか) 13:00~16:30	木曜日(月2回) 10:30~12:00
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月14日または 5月17日) ② 8月~10月(初回日未定)	① 5月~ 7月 ② 6月~ 8月 ③ 7月~ 9月 ④ 8月~10月 レッスン日お問い合わせください
定員等	①~② 各5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	【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	【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 (オカリナをお持ちでない方)
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。	シニアが楽しく学べるオカリナ教室です。はじめてでも安心。呼吸や指先を使うので、健康維持、脳トレ効果もあります。一緒にやさしい曲から吹いてみましょう。
申込み問合せ	ボランティアあるま☆いりあ事務局 能年:090-2743-3757	フリージア音楽教室 花田:080-5027-8595

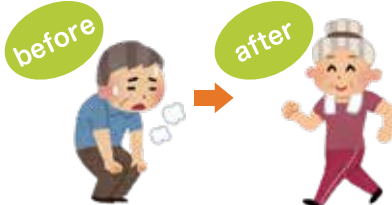
教室名	15 はじめてのウクレレ教室 	16 男のウクレレ教室 
開催場所	音楽スタジオフリージア (川口市本町3-7-4) 	音楽スタジオフリージア (川口市本町3-7-4) 
曜日・時間	金曜日(月2回) 14:30~16:00	水曜日(月2回) 16:30~18:00
受入期間	① 5月~ 7月 ② 6月~ 8月 ③ 7月~ 9月 ④ 8月~10月 レッスン日お問い合わせください	① 5月~ 7月 ② 6月~ 8月 ③ 7月~ 9月 ④ 8月~10月 レッスン日お問い合わせください
定員等	①~④ 各3名・要支援者(参加要相談)	①~④ 各2名・要支援者(参加要相談)
体験価格	【月会費】2,500円/月(通常価格 4,000円) 【器材費】ウクレレ代 6,000~円 (貸し出しウクレレも有り。初回のみ)	【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 (貸し出しウクレレも有り。初回のみ)
概要	シニアが楽しく学べるウクレレ教室です。はじめての方歓迎。5月より新規開講につき、大募集します。ポロ〜ンとならして癒されます。ゆっくり練習しましょう。	シニアが楽しく学べるウクレレ教室です。初心者、男性大歓迎!ポロ〜ンとならして癒されます。お仲間と一緒に楽しく練習しましょう。(女性も参加可)
申込み問合せ	フリージア音楽教室 花田:080-5027-8595	フリージア音楽教室 花田:080-5027-8595

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



横曽根地区

教室名	17	なかまち支部 「ボッチャを楽しむ会」	
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	① 5月~ 7月 (初回 5月28日) ② 8月~10月 (初回 8月27日)		
定員等	①~② 各5名・要支援者 (参加可)		
体験価格	無料 (通常価格 無料)		
概要	会場の都合により「ボッチャ」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 横尾：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	① 5月~ 7月 (初回 5月23日) ② 8月~10月 (初回 8月22日)		
定員等	①~② 各2名・要支援者 (参加可)		
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 横尾：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	① 5月~ 7月 (初回 5月 9日) ② 9月~11月 (初回 9月12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	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	永瀬接骨院 (仲町11-4)		
曜日・時間	第2金曜日 12:30~14:00		
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月 9日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月11日) ② 6月~ 8月 (初回 6月13日) ④ 8月~10月 (初回 8月 8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、健康情報が錯綜する現代ですが、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 コミーホール)		
曜日・時間	第1・3水曜日 14:00~15:00		
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月 7日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月 2日) ② 6月~ 8月 (初回 6月 4日) ④ 8月~10月 (初回 8月 6日)		
定員等	①~④ 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 コミーホール)		
曜日・時間	第2・4木曜日 10:30~11:30		
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月 8日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月10日) ② 6月~ 8月 (初回 6月12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		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)				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				月曜日 11:15~12:15			
受入期間	① 5月~7月(初回 5月12日) ③ 7月~9月(初回 7月7日) ② 6月~8月(初回 6月9日) ④ 8月~10月(初回 8月4日)				① 5月~7月(初回 5月12日) ③ 7月~9月(初回 7月7日) ② 6月~8月(初回 6月9日) ④ 8月~10月(初回 8月4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	2,500円/月(通常価格 4,000円)				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、いつまでも心身共に、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。				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共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。				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	青木地区詩吟クラブ		26	エンジョイ(ピラティス)	講	
開催場所	青木公民館(中青木3-18-7)				体育武道センター (西青木5-3-4)		
曜日・時間	第1・3・4金曜日 13:00~15:00				火曜日 9:40~10:40		
受入期間	① 5月~7月(初回 5月2日) ③ 7月~9月(初回 7月4日) ② 6月~8月(初回 6月6日) ④ 8月~10月(初回 8月1日)				① 5月~7月(初回 5月13日) ③ 7月~9月(初回 7月1日) ② 6月~8月(初回 6月3日) ④ 8月~10月(初回 8月5日)		
定員等	①~④ 各8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	【月会費】800円/月(通常価格 1,500円) 【器材費】80円/月(通常価格 880円)				2,300円/月(通常価格 3,800円)		
概要	漢詩・和歌・俳句等に節をつけて吟じます。腹式呼吸で大声を出すので、血流が良くなり、健康な体になります。誤嚥性肺炎や声がかすれて出なくなる等の予防にもなります。歴史の好きな方も大歓迎!				ご自身のペースで動けるクラスです。体幹部の深層にある筋肉など、自分自身の身体に意識をむけて運動します。		
申込み問合せ	青木地区詩吟クラブ 颯田:080-5670-9447				スポーツ・サンクチュアリ・川口 鮫島:048-253-9700		

教室名	27	シニア	講		28	JSS矢嶋接骨院 中青木運動教室	講	
開催場所	体育武道センター (西青木5-3-4)				矢嶋接骨院(中青木2-6-22-1F)			
曜日・時間	木曜日 13:40~14:40				火曜日 13:00~14:15			
受入期間	① 5月~7月(初回 5月8日) ③ 7月~9月(初回 7月3日) ② 6月~8月(初回 6月5日) ④ 8月~10月(初回 8月7日)				5月~7月(初回 5月13日)			
定員等	①~④ 各2名・要支援者(参加要相談)				11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)				800円/月(通常価格 1,600円)			
概要	音楽のビートにのったゆるやかな有酸素(エアロビクス)運動で、全身の循環機能を高めます。さらに、ちょこっと筋トレとストレッチで若さを保ちましょう!				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	スポーツ・サンクチュアリ・川口 相澤:048-253-9700				矢嶋接骨院 矢嶋:048-242-5799			

青木地区

教室名	29 上青木健康麻雀クラブ		30 西並支部 絵手紙	
開催場所	生涯学習プラザ（上青木西1-2-25）		さいわい診療所 1階虹のテラス （西青木5-1-40）	
曜日・時間	木曜日 9：00～13：00		第3水曜日 13：00～16：00	
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月 8日） ② 8月～10月（初回 8月 7日）		① 5月～ 7月（初回 5月21日） ③ 7月～ 9月（初回 7月16日） ② 6月～ 8月（初回 6月18日） ④ 8月～10月（初回 8月20日）	
定員等	①～② 各5名・要支援者（参加不可、おひとりで来場いただける方なら可）		①～④ 各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）		無料（通常価格 100円／月）	
概要	当クラブは、毎週水・木の9時～13時に、生涯学習プラザで健康麻雀を楽しんでいます。この度、令和7年5月から特に木曜日クラスの新メンバーを5名程度受け入れます（水曜日も若干名募集、要相談です）。一度、見学にお越しください。		道具の貸出も行っています。初めての方は手軽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	上青木健康麻雀クラブ 岡田：080-9390-0558		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	31 青木支部 新聞ちぎり絵		32 からだの学校（朝日）	
開催場所	さいわい診療所 1階虹のテラス （西青木5-1-40）		青木東公民館（青木2-11-33） 朝日公民館が建て替えのため会場変更	
曜日・時間	第4木曜日 10：00～12：00		第2水曜日 13：00～15：00	
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月22日） ③ 7月～ 9月（初回 7月24日） ② 6月～ 8月（初回 6月26日） ④ 8月～10月（初回 8月28日）		① 5月～ 7月（初回 5月14日） ③ 7月～ 9月（初回 7月 9日） ② 6月～ 8月（初回 6月11日） ④ 8月～10月（初回 8月13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（参加可）	
体験価格	無料（通常価格 100円／月）		無料（通常価格 500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？ 		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、健康情報が錯綜する現代ですが、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	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		メディカルヘルスケア療法協会 山崎接骨院 山崎：048-225-4199	

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、あなたにオススメのサービスをご紹介します！

教室名	33 元一中健康姿勢運動教室 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	① 5月~7月（初回 5月12日）③ 7月~9月（初回 7月7日） ② 6月~8月（初回 6月2日）	① 5月~7月（初回 5月12日）③ 7月~9月（初回 7月7日） ② 6月~8月（初回 6月2日）
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	1,300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 大谷：048-223-2329（有限会社 ダイケイ 大敬産業内）	健康姿勢管理 大谷：048-223-2329（有限会社 ダイケイ 大敬産業内）
教室名	35 領家4・5丁目健康姿勢運動教室 講 	36 朝日東健康姿勢運動教室 講 
開催場所	領家4・5丁目町会館（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	① 5月~7月（初回 5月13日）③ 7月~9月（初回 7月1日） ② 6月~8月（初回 6月3日）	① 5月~7月（初回 5月7日）③ 7月~9月（初回 7月2日） ② 6月~8月（初回 6月4日）
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	1,300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 大谷：048-223-2329（有限会社 ダイケイ 大敬産業内）	健康姿勢管理 大谷：048-223-2329（有限会社 ダイケイ 大敬産業内）
教室名	37 転ばん塾 1部 講 	38 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	① 5月~7月（初回 5月13日）③ 7月~9月（初回 7月1日） ② 6月~8月（初回 6月3日）④ 8月~10月（初回 8月5日）	① 5月~7月（初回 5月13日）③ 7月~9月（初回 7月1日） ② 6月~8月（初回 6月3日）④ 8月~10月（初回 8月5日）
定員等	①~④ 各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	39 温水プール浴 (東スポーツセンター)		40 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	5月~7月 (初回 5月12日)		① 5月~7月 (初回 5月2日) ③ 7月~9月 (初回 7月4日) ② 6月~8月 (初回 6月6日) ④ 8月~10月 (初回 8月1日)	
定員等	5名・要支援者 (参加不可)		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)		【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、遊具なども使い、楽しい活動をしています。 ※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。		カラー筆ペンなどを使って、日本の美しい言葉や日常遣いの一言を、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	

「介護予防ギフトボックス」事業者募集中!!

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。

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...?



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**1年以上の活動実績**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

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...?



Q3 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?

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」
参加企業・団体の
募集について



教室名	41	からだの学校(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 13:00~15:00		
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月17日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月19日) ② 6月~ 8月 (初回 6月21日) ④ 8月~10月 (初回 8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	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、健康情報が錯綜する現代ですが、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 はな接骨院 川端: 048-286-2282		
教室名	42	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 9:30~11:00		
受入期間	① 5月~ 7月 (初回 5月7日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月2日) ② 6月~ 8月 (初回 6月4日) ④ 8月~10月 (初回 8月6日)		
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をします。おしゃべりしながら和気あいあいとしたサークルです。運動が苦手な方も楽しく続けることができます。 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。		
申込み問合せ	3B体操 新郷南サークル 小椋: 090-1773-6541		
教室名	43	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	① 5月~ 7月 (初回 5月8日) ③ 7月~ 9月 (初回 7月10日) ② 6月~ 8月 (初回 6月12日)		
定員等	①~③ 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 ダイケイ 大敬産業内)		
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14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、遊具なども使い、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 飯塚: 048-224-3173		
教室名	45	ターゲットバードゴルフ教室 (新郷TBGコース)	
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	① 5月~ 7月 (初回 5月7日) ② 9月~11月 (初回 9月3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	46	水墨画「金曜会」	
開催場所	神根東公民館（石神1460）		
曜日・時間	第1・3金曜日 9：30～13：00		
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月 9日） ② 8月～10月（初回 8月 1日）		
定員等	①～② 各3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	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	水墨画「金曜会」 田中：048-295-1393		
教室名	47	神根東太極拳クラブ	
開催場所	神根東公民館（石神1460）		
曜日・時間	第1～3水曜日 9：30～11：00		
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月 7日） ③ 7月～ 9月（初回 7月 2日） ② 6月～ 8月（初回 6月 4日） ④ 8月～10月（初回 8月 6日）		
定員等	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）		
概要	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。スポーツが苦手な方でも体力に自信がない方でも大丈夫です。太極拳を気軽に始めてみませんか。		
申込み問合せ	神根東太極拳クラブ 海老沢：048-268-9730		
教室名	48	神根東卓球クラブ	
開催場所	神根東公民館（石神1460）		
曜日・時間	水曜日 13：00～15：00		
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月 7日） ② 8月～10月（初回 8月 6日）		
定員等	①～② 各5名・要支援者（参加不可）		
体験価格	無料（通常価格 500円／月）		
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。		
申込み問合せ	神根東卓球クラブ 田中：048-295-1393		
教室名	49	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）	
開催場所	北スポーツセンターT B G場 （神根運動公園T B G場）		
曜日・時間	木曜日 13：00～15：00		
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月 1日） ② 9月～11月（初回 9月 4日）		
定員等	①～② 各15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T B G協会 相談役 山中：090-8116-0513		
教室名	50	テニススタジオ川口	
開催場所	テニススタジオ川口 （安行領根岸2433）		
曜日・時間	スクールにお問い合わせください		
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月13日） ② 8月～10月（初回 7月29日）		
定員等	①～② 各10名・要支援者（参加不可）		
体験価格	14,230円／月（通常価格 15,730円）		
概要	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	テニススタジオ川口 小林：048-284-1991		

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	① 5月~ 7月（初回 5月20日）③ 7月~ 9月（初回 7月 1日） ② 6月~ 8月（初回 6月 3日）④ 8月~10月（初回 8月 5日）	① 5月~ 7月（初回 5月20日）③ 7月~ 9月（初回 7月 1日） ② 6月~ 8月（初回 6月 3日）④ 8月~10月（初回 8月 5日）
定員等	①~④ 各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	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	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 10:00~11:15
受入期間	5月~ 7月（初回 5月13日）	5月~ 7月（初回 5月13日）
定員等	5名・要支援者（参加可）	2名・要支援者（参加要相談）
体験価格	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

基本チェックリスト

質問に「はい」「いいえ」
で答えるだけの簡単チェック！

基本チェックリストでは、簡単な31問の質問に答えることで、下の7つの生活機能や症状、自分では気づきにくい心身の衰えなどについて、今のご自身の状態を知ることができます！
自分自身の心身の変化に気づき、早めに改善できるよう取り組むことが大切です。
基本チェックリストで自己点検をして、元気づくりを始めてみませんか？

スマートフォンからも
回答できます▼



安行地区

教室名	55 安行支部 健康ひろば	講	
開催場所	安行公園（安行領家868-1）		
曜日・時間	土曜日 9：00～10：00		
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月10日） ② 9月～11月（初回 9月 6日）		
定員等	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）		
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～。		
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		

教室名	56 安行慈林支部 ストレッチ・セラバンド・いっこ体操	講	
開催場所	有限会社須賀植木 敷地内 （安行慈林988）		
曜日・時間	第2・3・4金曜日 10：00～11：00		
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月 9日） ② 9月～11月（初回 9月12日）		
定員等	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）		
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		

教室名	57 温水プール浴 （安行スポーツセンター）	
開催場所	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	
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月13日） ③ 7月～ 9月（初回 7月 1日） ② 6月～ 8月（初回 6月 3日）	
定員等	①～③ 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）	
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	NPO法人川口温水浴クラブ連合会 森野：048-444-4388	

教室名	58 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）	
曜日・時間	木曜日 16：00～17：15	
受入期間	① 5月～ 7月（初回 5月 1日） ② 9月～11月（初回 9月 4日）	
定員等	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）	
概要	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	安行アクアビクスクラブ 渡邊：090-7175-7947	

教室名	59 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	① 5月～ 7月（初回 5月13日） ③ 7月～ 9月（初回 7月 1日） ② 6月～ 8月（初回 6月 3日） ④ 8月～10月（初回 8月 5日）		
定員等	①～④ 各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	初めてヨガをする方、普段あまり身体を動かしていない方、体の硬い方、ヨガ経験者の方、一緒に身体を動かしましょう！呼吸に合わせてゆったりと身体を動かします。		
申込み 問合せ	ヨガ・オリーブ 土屋：048-253-9700		

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 講 	61 戸塚南支部 いつどこ体操 講 
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	① 5月～ 7月（初回 5月 2日） ② 9月～11月（初回 9月 5日）	① 5月～ 7月（初回 5月12日） ② 9月～11月（初回 9月 1日）
定員等	①～② 各10名・要支援者（参加要相談）	①～② 各5名・要支援者（参加要相談）
体験価格	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 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 講 	63 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	① 5月～ 7月（初回 5月 1日） ② 9月～11月（初回 9月 4日）	5月～ 7月（初回 5月12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	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 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 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（いずれか週1回30分） 13：00～13：30 または 13：30～14：00	
受入期間	① 5月～ 7月 ② 6月～ 8月 ③ 7月～ 9月 ④ 8月～10月 ※初回日は参加曜日による	
定員等	①～④ 各10名・要支援者（参加不可） 	
体験価格	3,000円／月（通常価格 4,500円）	
概要	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、持続力がアップします。	
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	65	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	① 5月~ 7月(初回 5月 3日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 5日) ② 6月~ 8月(初回 6月 7日) ④ 8月~10月(初回 8月 2日)		
定員等	①~④ 各5名・要支援者（参加要相談）		
体験価格	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。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。		
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	66	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	① 5月~ 7月(初回 5月 7日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 2日) ② 6月~ 8月(初回 6月 4日) ④ 8月~10月(初回 8月 6日)		
定員等	①~④ 各5名・要支援者（参加可）		
体験価格	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 鳩ヶ谷辻支部 矢沼：048-283-7239		
教室名	67	お三味線・箏(こと)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9:00~20:00(内45分)		
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月 7日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 1日) ② 6月~ 8月(初回 6月 2日) ④ 8月~10月(初回 8月 4日)		
定員等	①~④ 各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	お三味線・箏で、古典曲から現代曲まで演奏します。楽器等は全て用意してあります。「春は桜・夏は夜・秋は紅葉・冬は雪」こんな儚く美しい日本画の世界を奏でましょう。個人レッスンが中心です。		
申込み 問合せ	ことアンサンブルhana.花 栗原：080-6539-9644		
教室名	68	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 集会室 （三ツ和3-21-1）		
曜日・時間	火曜日 9:30~10:50		
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月13日) ③ 7月~ 9月(初回 7月 1日) ② 6月~ 8月(初回 6月 3日) ④ 8月~10月(初回 8月 5日)		
定員等	①~④ 各3名・要支援者（参加要相談）		
体験価格	【月会費】1,000円/月（通常価格 2,000円） 【器材費】無料/月（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	ガーベラシニア 3B体操 村澤：090-9730-3732		
教室名	69	からだの学校(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 13:00~15:00		
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月23日) ③ 7月~ 9月(初回 7月25日) ② 6月~ 8月(初回 6月27日) ④ 8月~10月(初回 8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	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、健康情報が錯綜する現代ですが、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	70	からだの学校(鳩ヶ谷)	
開催場所	鳩ヶ谷公民館 第一講座室 （坂下町3-2-2）		
曜日・時間	第4水曜日 10:00~15:00		
受入期間	① 5月~ 7月(初回 5月28日) ③ 7月~ 9月(初回 7月23日) ② 6月~ 8月(初回 6月25日) ④ 8月~10月(初回 8月27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、健康情報が錯綜する現代ですが、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 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。

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 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
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
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

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4-2-6 ☎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

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。

満足度 **90%**



地域のかたと運動する
機会をもて良かった
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。

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！