

65歳からやってみよう!

体験は
10月～3月

介護予防 ギフトボックス

ギフト 市から介護予防の
場を案内

ボックス 多くの介護予防の
体験教室



いつまでも元気であるために、生きがいを持って、介護予防を続けることが大切です。
このパンフレットの中から自分にあった教室を探して、体験してみませんか。



運動するなら

- ウォーキング
- 太極拳
- 水 泳
- 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
- 血液循環体操
- 体力維持・
向上運動



仲間づくりに

- 絵画教室
- フラダンス
- お話し会



体験の流れ



【対象】65歳以上で要支援・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
直接申込み

※一人1教室のみ



3 教室に体験参加
※教室ごとに料金がかかります。



いつまでも元気であるためには『介護予防』が大切！

一日のほとんどを家の中、あるいは家の周辺で過ごしていませんか。
何もしないと身体機能はどんどん低下してしまいます。

活動が少ない
生活が続く



足腰が弱くなる
食欲が低下
刺激が少なく脳の機能が低下



体の機能がどんどん衰え、
要支援・要介護状態に



要支援・要介護状態にならないためには
介護予防が効果的！！



昨年度 体験したみなさまの声です。

★★ 満足度 93%！！ ★★

ご近所の友人と参加しました。
先生の人柄が明るく
いつも楽しく参加できました。



自分にあった項目で進んでいくので
苦手だった運動が楽しくなりました

家族にすすめられて参加しました。
満足しています。続けていきたいです。

今年度より 講師派遣 をはじめました！！

町会、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することができるようになりました。

費用、日程等の詳細につきましては、
講 がついた教室にお問合せください。

ご近所のみなさんと

レッツ！介護予防！！



介護予防 ギフトボックス

体験教室一覧

教室No	教室名	講師	ページ
1	幸齢者健康運動教室	講 運動	p4
2	健美クラブ	講 運動	p4
3	桜美会	講 運動	p4
4	「AL 認証」アクティブフィット club	講 運動	p4
5	「AL 認証」アクティブウォーキング club	講 運動	p4
6	「運動とカルチャー」でコミュニケーションのWA(金曜コース)	講 運動	p4
7	オアシス太極拳入門	運動	p5
8	オアシス水泳教室かんたんクラス(水曜日)	水泳	p5
9	オアシス水泳教室かんたんクラス(木曜日)	水泳	p5
10	オアシス水泳教室かんたんクラス(金曜日)	水泳	p5
11	カレイナニ早川のメレフラ	運動	p5
12	中高年からの健康ストレッチ	運動	p5
13	楽しい健康朗読	文化活動	p6
14	大人の脳トレ そろばん・暗算教室	文化活動	p6
15	歌おうラララ！世界の名曲	文化活動	p6
16	LAC かた・こし・ひざ らくらく体操教室	運動	p6
17	LAC ハニーズタッチラグビークラブ	スポーツ	p6
18	LAC ダーリンズラグビークラブ	スポーツ	p6
19	高齢者の方のふれあいサロン	文化活動	p7
20	Oyz (オイズ) 運動スクール	運動	p7
21	学研大人の教室 西川口教室(木曜コース)	講 運動	p7
22	学研大人の教室 西川口教室(火曜コース)	講 運動	p7
23	JSS 矢嶋接骨院 中青木運動教室	講 運動	p7
24	ストレッチ・セラバンド体操	運動	p7
25	ターゲットバードゴルフ教室(上青木 TBG 連合会教室)	スポーツ	p8
26	痛み・けが予防体操教室	講 運動	p8

教室No	教室名	講師	ページ
27	はつらつ体操教室(水曜コース)	運動	p8
28	はつらつ体操教室(金曜コース)	運動	p8
29	「運動とカルチャー」でコミュニケーションのWA(木曜コース)	講 運動	p8
30	リハフィット ヨガ	講 運動	p8
31	朝日東健康姿勢運動教室	講 運動	p9
32	元一中健康姿勢運動教室	講 運動	p9
33	元郷やすらぎ健康姿勢運動教室	講 運動	p9
34	領家4-5丁目健康姿勢運動教室	講 運動	p9
35	転ばん塾	講 運動	p9
36	美術部	文化活動	p9
37	JSS コウゼン整骨院 弥平町運動教室	講 運動	p10
38	ターゲットバードゴルフ教室(新郷 TBG 連合会教室)	スポーツ	p10
39	いきがい温水プール水中運動活動	水泳	p10
40	JSS 金子接骨院 根岸体力維持向上教室	講 運動	p10
41	江川健康体操ひろば	講 運動	p10
42	体力維持向上塾	講 運動	p10
43	東川口支部 健康ひろば	運動	p11
44	木曽呂健康体操ひろば	講 運動	p11
45	ひとりぼっちをださないためのたまり場	文化活動	p11
46	JSS 南鳩ヶ谷吉田整骨院 健康運動教室	講 運動	p11
47	血液循環・ロコモ予防体操(桜町)	講 運動	p11
48	血液循環・ロコモ予防体操(里)	講 運動	p11



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

中央地区

教室名	1	幸齢者健康運動教室	講		2	健美クラブ	講	
種 類	運動・体操教室				運動・体操教室			
開催場所	かわぐち市民パートナーステーション会議室・多目的室 (川口 1-1-1 キュポ・ラ本館棟 M4 階)				中央ふれあい館 (本町 4-5-26)			
曜日・時間	土曜日 10:00～11:30				隔週金曜日 13:15～14:15			
受入期間	①10月～12月(初回10月6日) ②1月～3月(初回1月12日) ※②の初回日は予定				①10月～12月(初回10月5日) ③12月～2月(初回12月7日) ②11月～1月(初回11月2日) ④1月～3月(初回1月4日)			
定 員	①～②各 7 名				①～④各 10 名			
月 会 費	体験価格 500円 (通常価格 1,000円)				体験価格 500円 (通常価格 1,000円)			
概 要	健康講演で楽しく学び、適度な運動で体力づくりをしましょう！				椅子に座って軽い有酸素運動、筋トレ、ゲームなどを行います。腰・膝に不安を感じている方にも無理なくご参加頂けます。仲間づくりもできます。			
申 込 み 問 合 せ	川口市健康管理士会 村岡：048-228-1659				健美クラブ事務局 木暮：048-253-9700			
教室名	3	桜 美 会	講		4	「AL 認証」アクティブフィット club	講	
種 類	運動・体操教室				運動・体操教室			
開催場所	中央ふれあい館 (本町 4-5-26)				フレンディア(川口 1-1-1 キュポ・ラ本館棟 4 階) または 川口総合文化センターリリア(川口 3-1-1)			
曜日・時間	隔週木曜日 13:00～14:30				金曜日 9:30～11:00			
受入期間	①10月～12月(初回10月11日) ③12月～2月(初回12月6日) ②11月～1月(初回11月8日) ④1月～3月(初回1月10日)				①10月～12月(初回10月5日) ③12月～2月(初回12月7日) ②11月～1月(初回11月2日) ④1月～3月(初回1月11日)			
定 員	①～④各 8 名				①～④各 10 名			
月 会 費	体験価格 500円 (通常価格 1,000円)				体験価格 3,700円 (通常価格 5,200円)			
概 要	和室で美容や健康の話をしながら、ヨガストレッチを行います。身体の硬い人でもできるような運動で、終わった後は背筋がスッキリします。				毎回各種測定を行い、楽しく有酸素運動と筋トレ、ヨガの呼吸や椅子ヨガも取り入れ、皆さんの状態にあった無理のない運動を行う「アクティブレジャー認証」プログラムです。その他、遠足やイベント等も楽しめる皆さんが主役のクラスです。			
申 込 み 問 合 せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 畠山：048-253-9700				スポーツ・サンクチュアリ・川口 木暮・土屋：048-253-9700			
教室名	5	「AL 認証」アクティブウォーキング club	講		6	「運動とカルチャー」でコミュニケーションの WA (金曜コース)	講	
種 類	ウォーキング				運動・体操教室			
開催場所	川口西公園 (リリアパーク 川口 3-1)				川口総合文化センターリリア (川口 3-1-1)			
曜日・時間	水曜日 14:00～15:15				金曜日 10:30～12:00			
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8日)				①10月～12月(初回10月5日) ③12月～2月(初回12月7日) ②11月～1月(初回11月2日) ④1月～3月(初回1月11日)			
定 員	①～④各 10 名				①～④各 10 名			
月 会 費	体験価格 1,250円 (通常価格 2,500円)				体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)			
概 要	ご自身にあった歩き方をすることで、キレイな姿勢、歩幅の広がり、歩行速度の変化を感じましょう。男性の方も入りやすいクラスです。				手軽にできる機能改善運動、改善度合いが測れます。「話・楽・美・癒」をテーマのカルチャーイベントで心の健康を！			
申 込 み 問 合 せ	スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田：048-253-9700				一般社団法人 粋 大辻：048-268-7377			

中央地区

教室名	7	オアシス太極拳入門		8	オアシス水泳教室かんたんクラス（水曜日）	
種類	運動・体操教室			水泳・水中運動		
開催場所	東急スポーツオアシス川口店 (本町 3-2-7 東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー 1F)			東急スポーツオアシス川口店 (本町 3-2-7 東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー 1F)		
曜日・時間	火曜日 11:50 ~ 12:20			水曜日 11:10 ~ 12:10		
受入期間	①10月~12月(初回10月9日) ②1月~3月(初回1月8日)			①10月~12月(初回10月3日) ②1月~3月(初回1月9日)		
定員	①~②各5名			①~②各5名		
月会費	体験価格 2,820円 (通常価格 4,320円)			体験価格 5,304円 (通常価格 6,804円)		
概要	ゆっくりとした動作や呼吸法により全身を強化します。健康維持や体力アップを目指す方、身体の調子を整えたい方、新たなことにチャレンジしたい方など、どなたにもおすすめのプログラムです。			浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進めていきます。クロール・背泳ぎを覚え、25m 完泳を目指します。泳法習得だけでなく、体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です！		
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 納(おさめ): 048-226-0109			東急スポーツオアシス川口店 納(おさめ): 048-226-0109		
教室名	9	オアシス水泳教室かんたんクラス（木曜日）		10	オアシス水泳教室かんたんクラス（金曜日）	
種類	水泳・水中運動			水泳・水中運動		
開催場所	東急スポーツオアシス川口店 (本町 3-2-7 東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー 1F)			東急スポーツオアシス川口店 (本町 3-2-7 東急ドエルデュアルコート川口ウエストビュー 1F)		
曜日・時間	木曜日 11:10 ~ 12:10			金曜日 11:10 ~ 12:10		
受入期間	①10月~12月(初回10月4日) ②1月~3月(初回1月10日)			①10月~12月(初回10月5日) ②1月~3月(初回1月4日)		
定員	①~②各5名			①~②各5名		
月会費	体験価格 5,304円 (通常価格 6,804円)			体験価格 5,304円 (通常価格 6,804円)		
概要	浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進めていきます。クロール・背泳ぎを覚え、25m 完泳を目指します。泳法習得だけでなく、体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です！			浮くことから呼吸の習得を中心に練習を進めていきます。クロール・背泳ぎを覚え、25m 完泳を目指します。泳法習得だけでなく、体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です！		
申込み問合せ	東急スポーツオアシス川口店 納(おさめ): 048-226-0109			東急スポーツオアシス川口店 納(おさめ): 048-226-0109		
教室名	11	カレイナニ早川のメレフラ		12	中高年からの健康ストレッチ	
種類	運動・体操教室			運動・体操教室		
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口 3-3 リブレ川口 2 番街 4 階)			よみうりカルチャー川口 (川口 3-3 リブレ川口 2 番街 4 階)		
曜日・時間	水曜日 13:00 ~ 14:15			月曜日 10:30 ~ 11:45		
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1日) ②1月~3月(初回1月7日)		
定員	①~②各5名			①~②各5名		
月会費	体験価格 9,558円 (通常価格 11,058円)			体験価格 9,126円 (通常価格 10,626円)		
概要	「メレ」と「フラ」はハワイ語で「歌」と「踊り」の意味でポリネシア民族音楽舞踊のハワイの踊りです。ビューティフルフラで心身ともに美しく、優雅に楽しみましょう。※初回のみ、216 円の会員証発行手数料がかかります。			長年運動から離れている方や、「運動不足だけど激しい運動はちょっと…」と思っている方におすすめの講座です。軽快な音楽に合わせて体を無理なく動かします。※初回のみ、216 円の会員証発行手数料がかかります。		
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 田中: 048-255-3085			よみうりカルチャー川口 田中: 048-255-3085		

中央地区 横曽根地区

教室名	13	楽しい健康朗読		14	大人の脳トレ そろばん・暗算教室	
種類	文化活動・サロン			文化活動・サロン		
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口 3-3 リプレ川口 2 番街 4 階)			よみうりカルチャー川口 (川口 3-3 リプレ川口 2 番街 4 階)		
曜日・時間	第 2・4 木曜日 10:30 ~ 12:00			第 2・4 木曜日 13:30 ~ 15:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月11日) ②1月~3月(初回1月10日)			①10月~12月(初回10月11日) ②1月~3月(初回1月10日)		
定員	①~②各 5 名			①~②各 5 名		
月会費	体験価格 4,440円 (通常価格 5,940円)			体験価格 4,008円 (通常価格 5,508円)		
概要	朗読は「運動は苦手」という方の健康づくりにぴったり。お腹から声を出すことで体をめぐる血流が良くなります。楽しみながら心も体も若々しくしましょう。※お支払いは 3 ヶ月前分納となります。また、初回のみ、216 円の会員証発行手数料がかかります。			大人のそろばん指揮暗算は、級の取得というよりも、日常生活の中で役立てることを目的としています。また、脳の老化を防ぐアンチエイジング効果も大いに期待できます。※月会費のほか、別途材料費がかかります。また、初回のみ、216 円の会員証発行手数料がかかります。		
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 田中: 048-255-3085			よみうりカルチャー川口 田中: 048-255-3085		
教室名	15	歌おうラララ! 世界の名曲		16	LAC かた・こし・ひざ らくらく体操教室	
種類	文化活動・サロン			運動・体操教室		
開催場所	よみうりカルチャー川口 (川口 3-3 リプレ川口 2 番街 4 階)			西公民館 (飯塚 2-3-3)		
曜日・時間	第 1・3 月曜日 10:30 ~ 12:00			金曜日 9:30 ~ 11:00		
受入期間	①10月~12月(初回10月1日)			①10月~12月(初回10月5日) ②1月~3月(初回1月11日)		
定員	5 名			①~②各 10 名		
月会費	体験価格 3,813円 (通常価格 5,313円)			体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)		
概要	日本の童謡からやさしいクラシックまで、一曲一曲丁寧に楽しく学んでいくので、初めての方にもお勧めです。ヴォイストレーニング等も少しずつ行いながら、女声アンサンブル・コーラスにも挑戦します。※初回のみ、216 円の会員証発行手数料がかかります。			かた、こし、ひざの痛みでお悩みの方、椅子やボール等を使用して無理なくトレーニングします。歩行や普段の生活の動きを楽にして、健康寿命を延ばしましょう。		
申込み問合せ	よみうりカルチャー川口 田中: 048-255-3085			リリー・アスレチック・クラブ 市村: 048-265-7836		
教室名	17	LAC ハニーズタッチラグビークラブ		18	LAC ダーリンズラグビークラブ	
種類	スポーツ			スポーツ		
開催場所	荒川運動公園ラグビー場 (飯原町 14-1)			荒川運動公園ラグビー場 (飯原町 14-1)		
曜日・時間	日曜日 9:30 ~ 11:30			日曜日 12:30 ~ 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	①~④各 10 名			①~④各 10 名		
月会費	体験価格 無料 (通常価格 500円)			体験価格 500円 (通常価格 1,000円)		
概要	タックルの代わりに相手にタッチすることで、接触プレーを無くし、だれとでも楽しめる安全なラグビーです。お友達を作りましょう。			ラグビー未経験者でも丁寧に指導します。地元仲間ができますよ。		
申込み問合せ	リリー・アスレチック・クラブ 市村: 048-265-7836			リリー・アスレチック・クラブ 市村: 048-265-7836		

横曽根地区 青木地区

教室名	19 高齢者の方のふれあいサロン 	20 Oyz (オイズ) 運動スクール 
種類	文化活動・サロン	運動・体操教室
開催場所	西公民館 2階会議室 (飯塚 2-3-3)	コナミスポーツクラブ川口 (宮町 18-9 ララガーデン川口 1・2階)
曜日・時間	毎月第1、第3木曜日 13:30～15:30	月曜日 10:00～11:00
受入期間	①10月～12月(初回10月4日) ②1月～3月(初回1月17日)	①10月～12月(初回10月1日) ②1月～3月(初回1月7日)
定員	①～②各4名	①～②各10名
月会費	体験価格 無料 (通常価格 100円)	体験価格 4,200円 (通常価格 5,700円)
概要	お茶のみしながら、レクリエーション・歌・包括支援センターによる健康講座、芸能鑑賞会等、毎回違う企画で、皆でわいわい楽しく過ごしています。	転倒予防に効果的な足腰の筋力運動、踏み台をゆっくり昇り降りするステップ運動、姿勢やバランスを整え身体の安定を図る姿勢改善運動などで足腰をしっかり鍛えます。
申込み問合せ	コミュニティーサロン“喜楽里” 山田：048-259-2185 (留守の場合は連絡先を留守電へ)	コナミスポーツクラブ川口 田中：048-240-2251
教室名	21 学研大人の教室 西川口教室(木曜コース)  	22 学研大人の教室 西川口教室(火曜コース)  
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	ココファン西川口1階食堂 (西川口 2-7-21)	ココファン西川口1階食堂 (西川口 2-7-21)
曜日・時間	木曜日 14:00～15:30	火曜日 14:00～15:30
受入期間	①10月～12月(初回10月4日) ②1月～3月(初回未定)	①10月～12月(初回未定) ②1月～3月(初回未定)
定員	①～②各7名	①～②各10名
月会費	体験価格 3,500円 (通常価格 5,000円)	体験価格 3,500円 (通常価格 5,000円)
概要	元気高齢者を対象とした学研の介護予防・認知症予防教室です。予防の秘訣は楽しく頭と体を使うこと！週1回90分+自宅で取り組める5日分の宿題も提供！少人数制でアットホームな雰囲気です♪	元気高齢者を対象とした学研の介護予防・認知症予防教室です。予防の秘訣は楽しく頭と体を使うこと！週1回90分+自宅で取り組める5日分の宿題も提供！少人数制でアットホームな雰囲気です♪※木曜コースが定員になり次第開催。
申込み問合せ	学研ココファン 秋葉：03-6431-1860	学研ココファン 秋葉：03-6431-1860
教室名	23 JSS 矢嶋接骨院 中青木運動教室  	24 ストレッチ・セラバンド体操 
種類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	矢嶋接骨院 (中青木 2-6-22)	さいわい診療所 2階ホール (中青木 4-1-20)
曜日・時間	月曜日・火曜日 13:00～14:15	水曜日 10:30～12:00
受入期間	10月～12月(初回10月1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	20名	①～④各3名
月会費	体験価格 800円 (通常価格 1,600円)	体験価格 無料 (通常価格 無料)
概要	バランス向上、転倒防止トレーニングなど効果的で楽しい運動を継続し、充実した毎日をおくりましょう。介護予防ワンポイント講座もあります。	ストレッチ・セラバンド・玄米ニギニギ体操等を行っています。運動前には血圧を測ったりして体調管理もしています。和気あいあいと楽しみながらの体操です。
申込み問合せ	矢嶋接骨院 矢嶋：048-242-5799	医療生協さいたま さいわい診療所 伊藤：048-251-8502

青木地区

教室名	25 ターゲットバードゴルフ教室 (上青木 TBG 連合会教室)		26 痛み・けが予防体操教室	講 
種類	スポーツ		運動・体操教室	
開催場所	上青木連合 TBG 教室 (上青木スキップシティ北側)		あおば整骨院 (南前川 2-23-7)	
曜日・時間	水曜日 13:00 ~ 15:00		金曜日 13:30 ~ 14:45	
受入期間	10月~12月(初回10月10日)		①10月~12月(初回10月5日) ③12月~2月(初回12月7日) ②11月~1月(初回11月2日) ④1月~3月(初回1月11日)	
定員	10名		①~④各10名	
月会費	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)		体験価格 900円 (通常価格 1,800円)	
概要	ゴルフをもっと気軽に行えるよう考案された川口発祥のスポーツです。楽しむだけでなく、大会等も目指すことができます。		けが・身体の痛みの原因になる肩・腰・膝・体幹等の正しい筋トレやストレッチ方法を楽しく学べる教室です。痛みやけが予防のワンポイント講座もあります。	
申込み 問合せ	上青木 TBG 連合会 関川: 090-2418-8250		あおば整骨院 今井: 048-263-5888	
教室名	27 はつらつ体操教室(水曜コース)		28 はつらつ体操教室(金曜コース)	
種類	運動・体操教室		運動・体操教室	
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)		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)	
曜日・時間	水曜日 9:30 ~ 11:00		金曜日 14:00 ~ 15:00	
受入期間	①10月~12月(初回10月3日) ②1月~3月(初回1月9日) ※②の申込みは12月初旬から		①10月~12月(初回10月5日) ②1月~3月(初回1月11日) ※②の申込みは12月初旬から	
定員	①~②各5名		①~②各5名	
月会費	体験価格 1,740円 (通常価格 3,240円)		体験価格 1,740円 (通常価格 3,240円)	
概要	「自分の体力に合わせて無理なくはじめることができます」 「経験豊富なインストラクターがサポートしてくれるから安心です!」 「家からウォーキングしてこのトレーニングをすれば効果も倍増!」※こちらの教室に初めての参加の方に限ります。		「自分の体力に合わせて無理なくはじめることができます」 「経験豊富なインストラクターがサポートしてくれるから安心です!」 「家からウォーキングしてこのトレーニングをすれば効果も倍増!」※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	セントラルスポーツ 大越: 048-264-7101		セントラルスポーツ 大越: 048-264-7101	
教室名	29 「運動とカルチャー」でコミュニケーションの WA (木曜コース)	講 	30 リハフィット ヨガ	講 
種類	運動・体操教室		運動・体操教室	
開催場所	前川ショッピングセンター 2 階 (前川 4-8-18)		体育武道センター (西青木 5-3-4) 川口総合文化センターリリア (川口 3-1-1)	
曜日・時間	木曜日 10:30 ~ 12:00		月曜日・木曜日 13:45 ~ 14:45 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10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	①~④各10名		①~④各5名	
月会費	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)		体験価格 2,200円 (通常価格 3,700円)	
概要	手軽にできる機能改善運動、改善度合いが測れます。「話・楽・美・癒」をテーマのカルチャーイベントで心の健康を!		リハビリ+フィットネスで腰や膝に不安のある方も参加していただけます。音楽が流れる中、身体が軽快に動き、運動後は身体が軽く感じていただけます。	
申込み 問合せ	一般社団法人 粋 大辻: 048-268-7377		スポーツ・サンクチュアリ・川口 岡田・山口: 048-253-9700	

南平地区

教室名	31	朝日東健康姿勢運動教室	講		32	元一中健康姿勢運動教室	講	
種 類	運動・体操教室				運動・体操教室			
開催場所	朝日東公民館 (朝日 5-14-8)				元一中町会会館 (元郷 1-11-2)			
曜日・時間	水曜日 9:00～11:00				月曜日 9:30～11:30			
受入期間	①10月～12月(初回10月3日) ③12月～2月(初回12月5日) ②11月～1月(初回11月7日) ④1月～3月(初回1月9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	①～④各5名程度				①～④各5名程度			
月 会 費	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)				体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)			
概 要	『人生 100 歳の姿勢作り』を目指して姿勢の改善運動とウォーキングの練習をしています。激しい運動は行いませんので体力に自信がない方でも参加できます。				『人生 100 歳の姿勢作り』を目指して姿勢の改善運動とウォーキングの練習をしています。激しい運動は行いませんので体力に自信がない方でも参加できます。			
申 込 み 問 合 せ	健康姿勢管理 大谷: 048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)				健康姿勢管理 大谷: 048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)			
教室名	33	元郷やすらぎ健康姿勢運動教室	講		34	領家4・5丁目健康姿勢運動教室	講	
種 類	運動・体操教室				運動・体操教室			
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	①～④各5名程度				①～②各5名程度			
月 会 費	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)				体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)			
概 要	『人生 100 歳の姿勢作り』を目指して姿勢の改善運動とウォーキングの練習をしています。激しい運動は行いませんので体力に自信がない方でも参加できます。				『人生 100 歳の姿勢作り』を目指して姿勢の改善運動とウォーキングの練習をしています。激しい運動は行いませんので体力に自信がない方でも参加できます。			
申 込 み 問 合 せ	健康姿勢管理 大谷: 048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)				健康姿勢管理 大谷: 048-223-2329 (有限会社 大敬産業内)			
教室名	35	転ばん塾	講		36	美術部		
種 類	運動・体操教室				文化活動・サロン			
開催場所	デイサービスもっと元気の郷 (元郷 4-24-11)				スタジオ長嶺 (元郷 6-6-19)			
曜日・時間	火曜日 14:00～15:30				隔週日曜日 10:00～12:00			
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)				①10月～12月(初回10月14日) ③12月～2月(初回12月9日) ②11月～1月(初回11月11日) ④1月～3月(初回1月13日)			
定 員	①～④各10名				①～④各10名			
月 会 費	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)				体験価格 1,500円 (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、下肢の筋肉強化でヒザ、腰痛改善。体幹を鍛え姿勢・バランスを整えましょう。				現役美大生による様々な絵の教室。絵の描き方の基本から、本格的な絵画まで、幅広い内容でお教えます。創作による手のリハビリにも効果的です。※月会費のほか別途画材代が掛かります。			
申 込 み 問 合 せ	もっと元気の郷 長嶺・山田: 048-222-6881				ながみね塾 長嶺・山田: 048-222-6881			

■南平地区 ■新郷地区 ■神根地区 ■芝地区

教室名	37 JSS コウゼン整骨院 弥平町運動教室  	38 ターゲットバードゴルフ教室 (新郷 TBG 連合会教室) 
種 類	運動・体操教室	スポーツ
開催場所	コウゼン整骨院 (弥平 2-15-22)	新郷ターゲットバードゴルフ場 (新郷東小学校正門西側)
曜日・時間	水曜日 13:00 ~ 14:15	火曜日 13:00 ~ 15:00
受入期間	①10月~12月(初回10月3日) ②1月~3月(初回1月9日)	10月~12月(初回10月9日)
定 員	①~②各 6 名	10 名
月 会 費	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)	体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)
概 要	普段運動していない人から毎日運動している人まで、楽しく学びながらトレーニングを行います。	ゴルフをもっと気軽に行えるよう考案された川口発祥のスポーツです。楽しむだけでなく、大会等も目指すことができます。
申 込 み 問 合 せ	コウゼン整骨院 塩崎: 048-222-8550	新郷 TBG 連合会 高原: 080-1075-1671
教室名	39 いきがい温水プール水中運動活動 	40 JSS 金子接骨院 根岸体力維持向上教室  
種 類	水泳・水中運動	運動・体操教室
開催場所	北スポーツセンター (大字道合 390)	根岸第二町会会館 2 階 (安行領根岸 1023-7)
曜日・時間	月曜日 13:00 ~ 15:00	月曜日 13:30 ~ 15:00
受入期間	1月~3月(初回1月7日)	①10月~12月(初回10月1日) ③1月~3月(初回1月7日) ②11月~1月(初回11月5日)
定 員	20 名	①~③各 10 名
月 会 費	体験価格 2,100円 (通常価格 3,600円)	体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)
概 要	水に慣れることから始まり、水中歩行や体操、軽い水泳等を行います。全身運動で終了後はすこぶる爽やか。楽しくあっという間に時間が過ぎます。※初回に別途保険代(800円)が掛かります。	低下しがちな生活体力を維持向上して頂く為に楽しく笑顔あふれる簡単な運動を皆でやんわりと行います。楽しい毎日を送るには、週 1 回御一緒に正しい運動習慣が大切ですね！
申 込 み 問 合 せ	川口温水浴クラブ連合会 大沢: 048-269-5766/090-8876-4365	金子接骨院 金子: 048-282-6195
教室名	41 江川健康体操ひろば  	42 体力維持向上塾  
種 類	運動・体操教室	運動・体操教室
開催場所	江川運動広場 (赤山 1143)	大桐ビル 3 階 (芝 5-12-20)
曜日・時間	火曜日(祝日はお休み) 10:00 ~ 11:00	火曜日 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22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	①~②各 20 名	①~④各 10 名
月 会 費	体験価格 無料 (通常価格 無料)	体験価格 750円 (通常価格 1,500円)
概 要	協同病院のリハビリ科と整形外科医師が監修した「いつでも・どこでも」健康体操のひろばです。どなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください。	空間感覚の向上による認知症予防！バランス力向上！椅子に座りながら運動したり、ボールを使って楽しく運動しています。
申 込 み 問 合 せ	医療生協さいたま 埼玉協同病院 麦倉: 070-2154-7348	スポーツ・サンクチュアリ・川口 木暮: 048-253-9700

戸塚地区 鳩ヶ谷地区

教室名	43 東川口支部 健康ひろば		44 木曽呂健康体操ひろば	講 
種類	運動・体操教室		運動・体操教室	
開催場所	榎戸公園 (東川口 3-11)		川口自然公園 (差間 1355)	
曜日・時間	火曜日 10:00～11:30		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) 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)		①10月～12月(初回10月1日) ②1月～3月(初回1月21日)	
定員	①～②各 10 名		①～②各 20 名	
月会費	体験価格 無料 (通常価格 無料)		体験価格 無料 (通常価格 無料)	
概要	みんなで体を動かしませんか?参加費無料です。お気軽に参加してください。体操終了後は希望者で昼食交流もしていますよ～。		緑に囲まれた公園で、みんなで楽しく健康づくりをしませんか。ラジオ体操、脳トレ体操、ミニウォーキングなどを行っております。どなたでもお気軽にご参加ください。	
申込み問合せ	医療生協さいたま 埼玉協同病院 牛久保:048-296-8180		医療生協さいたま 埼玉協同病院 麦倉:070-2154-7348	
教室名	45 ひとりぼっちをださないためのたまり場		46 JSS 南鳩ヶ谷吉田整骨院 健康運動教室	講 
種類	文化活動・サロン		運動・体操教室	
開催場所	里集会所 (里 1125)		吉田整骨院 (南鳩ヶ谷 1-23-14)	
曜日・時間	土曜日 9:00～17:00 (時間内自由)		火曜日 13:00～14:15	
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12日)		①10月～12月(初回10月2日) ②1月～3月(初回1月8日)	
定員	①～④各 5 名		①～②各 8 名	
月会費	体験価格 無料 (通常価格 300円)		体験価格 1,000円 (通常価格 2,000円)	
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、お茶したりしてます。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。		年齢と共に弱っていく体力、少人数制で無理なく楽しく「足腰を鍛え」いつでも軽やかに歩ける体力づくりをお手伝いいたします。	
申込み問合せ	医療生協さいたま さいわい診療所 伊藤:048-251-8502		吉田整骨院 吉田:048-283-8813	
教室名	47 血液循環・ロコモ予防体操(桜町)	講 	48 血液循環・ロコモ予防体操(里)	講 
種類	運動・体操教室		運動・体操教室	
開催場所	コンフォール東鳩ヶ谷公団住宅集会所 (桜町 4-4)		里公民館 (里 1478)	
曜日・時間	金曜日 ①14:00～15:30 ②10:00～11:30		金曜日 10:00～11:30	
受入期間	①10月～12月(初回10月5日) ②1月～3月(初回1月4日)		10月～12月(初回10月12日)	
定員	①～②各 20 名		20 名	
月会費	体験価格 500円 (通常価格 1,000円)		体験価格 500円 (通常価格 1,000円)	
概要	椅子に座って、体全体を動かし、血液・リンパの流れを良くして、体温を上げ免疫力を高め、だれもが出来る体操です。新しい仲間と 10 年後も元気に過ごせる体力づくりに最適な体操です。		血液循環ロコモ体操を基本に、血液・リンパ液等体液の流れを促す体操、関節可動域の向上、認知症予防体操を実施します。10 年後も自立した生活ができる体力づくりをしましょう。	
申込み問合せ	血液循環ロコモ体操指導協会 佐多:048-284-0845 中山:048-282-4881		血液循環ロコモ体操指導協会 佐多:048-284-0845 中山:048-282-4881	

お申し込みの際は各教室へ直接お電話ください。

《 対象者 》

- ・ 川口市在住の65歳以上の方
- ・ 要支援・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

電話 048-271-9745

- ・ 川口市では、その他様々な介護予防教室を実施しています。詳しくは長寿支援課またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

川口市 介護予防

検索



川口市 包括

検索



いつまでも元気であるためには、生きがいを持ち、介護予防を続けることが大切です。

ぜひ、このパンフレットをきっかけに介護予防を体験してみませんか？

ご近所の方々と

レッツ！介護予防！！

