

川口市の

介護予防教室

へ参加しましょう！

令和8年度版



目次

<申込不要>

生き生きデイサービス・・・・・・・・P. 1

<地域包括支援センターへ申込>

口腔教室・・・・・・・・P. 2

健康運動教室・・・・・・・・P. 3

訪問型短期集中予防サービス・・P. 4

地域包括支援センター・・・・・・・・P. 5～6

川口市長寿支援課

生き生きデイサービス

簡単な筋トレや、介護予防講座など、毎回趣向を凝らした様々な介護予防に関する内容となっています。

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。

実施日程等は
二次元コード参照

【対象者】市内に住所がある65歳以上のかた

【実施時期】月4回

【費用】無料(たたら荘の利用料100円がかかります。)

初めてたたら荘をご利用になる方は、利用証発行のため、免許証や保険証、マイナンバーカード等の本人確認書類が必要となります。



	会場	時間	曜日(原則)
1	本町たたら荘 (本町1-5-22)	11:00~11:40	木曜日
2	仲町たたら荘 (仲町15-15)	11:00~11:40	木曜日
3	青木たたら荘 (青木会館併設) (青木3-3-1)	11:00~11:40	水曜日
4	前川たたら荘 (前川4-12-12)	13:30~14:10	木曜日
5	南平たたら荘 (末広3-7-21)	11:00~11:40	火曜日
6	新郷たたら荘 (大字東本郷1000)	11:00~11:40	月曜日
7	神根たたら荘 (神根福祉センター内) (大字道合1421)	11:00~11:40	水曜日
8	芝たたら荘 (芝福祉センター内) (大字伊刈20)	11:00~11:40	火曜日
9	芝中央たたら荘 (大字芝3905)	13:30~14:10	火曜日
10	安行たたら荘 (大字安行1194)	13:30~14:10	金曜日
11	は~とふる鳩ヶ谷 (鳩ヶ谷福祉センター内) (桜町6-4-5)	13:30~14:10	月曜日



申込み先: 申し込み不要 (直接会場にお越しください)
※たたら荘の利用料100円がかかります。

※実施日程等は変更となる場合もございます。—|—

口腔教室 (要支援のかたも利用できます)

生き生きデイサービス

口腔教室

健康運動教室

訪問短期集中予防サービス

地域包括支援センター

お口の健康は体の健康につながっています!お口を元気に保つための方法を学び、健康長寿を目指しましょう。元気なかたも、要支援のかたも参加できます。

【対象者】 市内に住所がある65歳以上で要介護認定を受けていないかた

【教室】 4~6月/7~9月/10~12月/1~3月 3ヶ月6回

【費用】 1教室800円(主に保険料などに充てられます。)

	開催時期	会場	時間	曜日(原則)
1	4 ~ 6月	並木公民館 (並木2-8-2)	14:00~15:30	金曜日
2		上青木公民館 (上青木西2-14-14)	14:00~15:30	火曜日
3		朝日東公民館 (朝日5-14-8)	14:00~15:30	水曜日
4		芝市民ホール (芝6247)	14:00~15:30	木曜日
5		安行公民館 (安行原2174)	10:00~11:30	水曜日
6		戸塚公民館 (戸塚東3-7-1)	14:00~15:30	金曜日
7	7 ~ 9月	青木東公民館 (青木2-11-33)	10:00~11:30	金曜日
8		新郷たたら荘 (東本郷1000)	10:00~11:30	木曜日
9		神根公民館 (神戸29)	10:00~11:30	火曜日
10		鳩ヶ谷福祉センター (桜町6-4-5)	10:00~11:30	水曜日
11	10 ~ 12月	仲町たたら荘 (仲町15-15)	10:00~11:30	金曜日
12		前川公民館 (本前川1-4-1)	14:00~15:30	火曜日
13		南平公民館 (元郷6-14-1)	10:00~11:30	木曜日
14		芝たたら荘 (伊刈20)	10:00~11:30	金曜日
15		安行東公民館 (安行領家880)	10:00~11:30	火曜日
16		戸塚西公民館 (差間3-16-17)	14:00~15:30	水曜日
17	(令和9年)1 ~ 3月	幸栄公民館 (幸町3-8-33)	14:00~15:30	水曜日
18		青木公民館 (中青木3-18-7)	10:00~11:30	火曜日
19		新郷公民館 (東本郷1184)	14:00~15:30	木曜日
20		神根たたら荘 (道合1421)	14:00~15:30	月曜日
21		芝公民館 (芝3905)	14:00~15:30	木曜日
22		鳩ヶ谷公民館 (坂下町3-2-2)	14:00~15:30	木曜日

申込み先:地域包括支援センター(P.6参照)

※お問い合わせや見学のお申込は地域包括支援センター(P.6)へお願いします。
 ※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。 ※実施日程等は変更となる場合もございます。

健康運動教室 (通所型短期集中予防サービス)

(基本チェックリスト該当者向け) (要支援のかたも利用できます)

基本チェックリストに該当し、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。ご希望されるかたには送迎が付きまます。

【対象者】 市内に住所がある65歳以上で要介護認定を受けていないかた

【実施時期】 4~6月/7~9月/10~12月/1~3月 3ヶ月10回

【費用】 1教室800円 (主に保険料などに充てられます。)

	会場	時間	曜日 (原則)
1	仲町たたら荘 (仲町15-15)	10:00~11:30	火曜日
2	青木たたら荘 (青木3-3-1)	14:00~15:30	木曜日
3	上青木公民館 (上青木西2-14-14)	14:00~15:30	水曜日
4	領家公民館 (東領家3-1-8) (4~6月・10~12月)	10:00~11:30	金曜日
5	新郷たたら荘 (東本郷1000)	10:00~11:30	金曜日
6	神根たたら荘 (道合1421)	10:00~11:30	月曜日
7	芝南公民館 (芝中田2-3-1) (4~6月・10~12月)	10:00~11:30	木曜日
8	芝たたら荘 (伊刈20)	10:00~11:30	水曜日
9	芝公民館 (芝3905) (7~9月・1~3月)	10:00~11:30	火曜日
10	安行スポーツセンター (安行領家880)	14:00~15:30 7~9月のみ10:00~11:30	水曜日
11	戸塚スポーツセンター (戸塚南3-22-1)	14:00~15:30 7~9月のみ10:00~11:30	金曜日
12	鳩ヶ谷福祉センター (桜町6-4-5) (4~6月・10~12月)	14:00~15:30	水曜日
13	鳩ヶ谷庁舎 (三ツ和1-14-3)(7~9月)	14:00~15:30	火曜日
14	鳩ヶ谷公民館 (坂下町3-2-2)(1~3月)	14:00~15:30	火曜日
15	南鳩ヶ谷4丁目集会所 (南鳩ヶ谷4-24-11)(7~9月・1~3月)	14:00~15:30	月曜日

申込み先:地域包括支援センター(P.6参照)

※お問い合わせや見学のお申込は地域包括支援センター(P.6)へお願いします。

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。 -3- ※実施日程等は変更となる場合もございます。

訪問型短期集中予防サービス

(基本チェックリスト該当者向け) (要支援のかたも利用できます)

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】 市内に住所がある65歳以上で要介護認定を受けていないかた

【実施時期】 いつでも開始できます。(1月開始が最終)

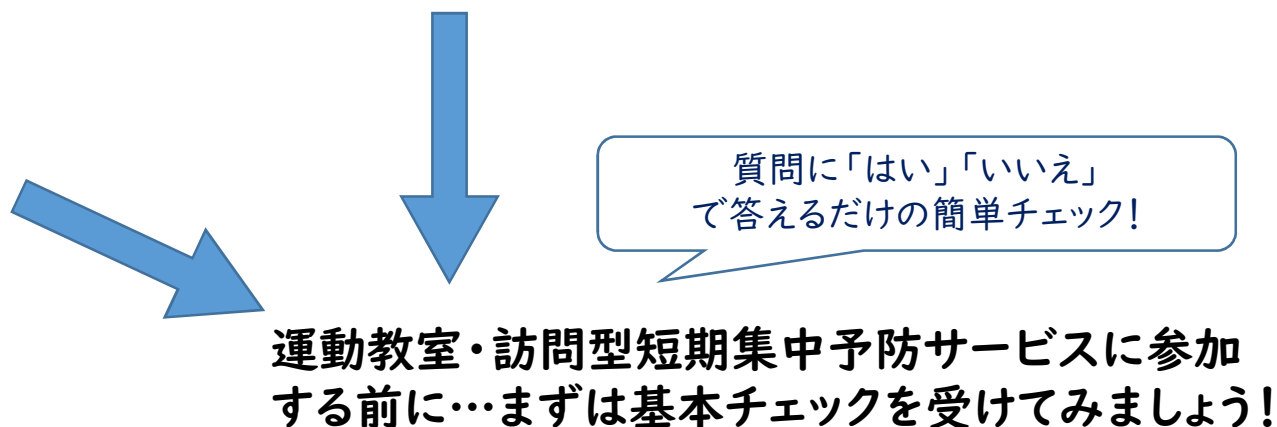
3ヶ月で最大10回までとなります。

【会場】 ご自宅に伺います。

【費用】 無料

申込み先：地域包括支援センター (P. 6参照)

※お問い合わせは地域包括支援センター (P. 6) へお願いします。



「基本チェックリスト」で心身の状態をチェックしてみましょう!

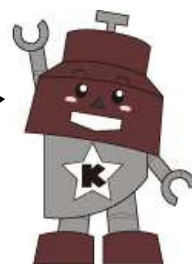
簡単な31問の質問に答えることで、自分では気づきにくい心身の衰えなど、今のご自身の状態を知ることができます!

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」

地域包括支援センターで開催される介護予防教室に参加することもできます。(P.5~6)

地域包括支援センター

包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。
川口市で暮らす高齢者のみなさんをさまざまな面から総合的に支援します。



主任ケアマネジャー



保健師等



社会福祉士

- ・地域包括支援センターは、市から業務の委託を受けた法人（社会福祉法人、医療法人等）が運営しております。
- ・地域包括支援センター職員は市から委託を受けた法人に所属しているものの、法人業務とは独立しており、個人情報等の取り扱いに関して市職員と同様、厳しく制限されております。

包括支援センターの役割

総合相談

高齢者に関する様々な相談に対応します。

権利擁護

高齢者の権利を守ります。

地域づくり

暮らしやすい地域をつくるために支援します。

介護予防

自立した生活が続けられるよう支援します。

- ◆今の健康を維持していきたい！
- ◆介護予防のサービスって、どんなものがあるの？
- ◆近所から体を動かせるところはあるかな？

100歳体操

男の料理教室

折り紙

おしゃべりサロン

ボッチャ

歴史散歩

お問い合わせは、
担当包括へ
(右のページ)

あなたの地域にはどんな教室があるか、包括に聞いてみよう

住んでいる地域によって、いろいろあるみたい。



高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

お住いの地域ごとに担当の地域包括支援センターが決まっています。

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	飯塚1-9-22 ☎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・大字木曾呂 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 エンゼルビル川口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・戸塚鎌町 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 ヘルホーム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

生き生きデイサービス

口腔教室

健康運動教室

訪問短期集中予防サービス

地域包括支援センター

おうちでできる！！ 高齢者のためのカンタン運動

掃除やゴミ捨て、階段の昇り降りなど、日ごろの生活動作が少し行いにくくなってきたかたに向けて、おうちでできる簡単な運動を動画で紹介しています。

before



長い距離を歩くのが
つらくなってきた...

after



一駅分だって
歩いちゃう♪



今、おうちで
できること！
高齢者のため
のカンタン運動

おうちでできる運動をご紹介します！

「おうちで」「自分で」

気になるところから始めてみましょう！

- ①歩行 ②洗濯 ③掃除・片づけ ④階段・段差の昇り降り
- ⑤買い物・ごみ捨て ⑥口腔・嚥下（むせ、飲み込み）

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紹介します。
お住まいの近くのサロンや体操教室、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簡単に検索できます。

掲載内容の一例



体操



サロン



生活支援サービス



外出支援



介護事業所

マップからの検索も可能！

★キーワードや住所、カテゴリ、地区などを
組み合わせて、検索することもできます。

かわぐち元気ナビ

「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」
<https://chiiki-kaigo.casio.jp/kawaguchi>



【担当課】長寿支援課地域ケア係 048-271-9745