

# 介護予防教室のご案内

## 65歳から始める楽しい運動教室♪

～積極的に体を動かそう～

参加費  
800円

いつまでも元気でいよう！家族のためにも！

将来、介護が必要な状態とならないよう、元気なうちから心身の健康を保つことが大切です。運動教室や地域の活動に参加するなど、積極的に介護予防に取り組みましょう。

### 心身の状態にあわせた2つの教室！

#### 健康運動教室



##### ◆運動機能の低下がみられるかた向け

運動機能の低下がみられても、過度の安静は逆効果。適度に動かさないと全身の機能低下につながります。それぞれの身体に合った適切な運動方法を学んで、運動機能の回復を目指しましょう。

- 膝痛・腰痛対策プログラム
- 転倒・骨折予防プログラム
- ミニ講座（口腔や栄養、認知症など）
- 看護師などによる問診
- 体力測定（1回約90分）



終了したら  
ステップアップ！

#### 健康アップ教室



##### ◆運動機能を維持・向上させたいかた向け

「いつまでも健康な状態を維持したい」「運動機能を向上させたい」というかたは、より効果の感じられる健康アップ教室がおすすめ！正しい運動方法で続けていくことが重要です。

- 膝痛・腰痛対策プログラム
- 転倒・骨折予防プログラム
- 筋力トレーニング
- ミニ講座
- 体力測定（1回約90分）



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（年4期）	
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
会場	市内老人福祉センター（たたら荘）など	
参加費	800円（主に保険料などに充てられます。）	

まずはお住まいの地区の

「**地域包括支援センター**」にご連絡ください。

私たちが皆様にあった介護予防教室等をご案内します。

※詳しくは裏面をご覧ください。



主任ケアマネジャー・保健師等・社会福祉士

# 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは介護・医療・福祉などさまざまな面からみなさんの安心を支えていくための拠点です。

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 バルホーム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