

## もっと取り組む！続ける！フレイル予防

# 旭区内地域ケアプラザ 介護予防教室の実施予定一覧表

地域ケアプラザでは、フレイル予防に大切な運動・口腔・栄養などの教室を開催しています。健康寿命の延伸を目指して、フレイル予防に取り組みましょう！

※掲載している教室の対象者は、65歳以上の方です。参加にあたっては、各地域ケアプラザにお問合せください。

※令和5年10月1日（日）から令和6年3月31日（日）までの期間に開催予定の教室を掲載しています。

### 【お問合せ・申込み先】万騎が原地域ケアプラザ（TEL:045-362-3354）

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
健康チェックデー(第一月曜日)	2023/10/2	10:00~11:00	全6回	万騎が原地域ケアプラザ・他	無	随時
柏町北公園でGOGO!ラジオ体操(第二・四火曜日)	2023/10/10	9:30~10:00	全12回	柏町北公園	無	随時
万騎が原公園でGOGO!ラジオ体操(第二・四水曜日)	2023/10/11	9:30~10:00	全12回	万騎が原公園	無	随時
リズム体操と計測会(第四木曜日)	2023/10/26	13:30~14:30	全6回	万騎が原地域ケアプラザ	無	随時
みんなでスリーA!	2023/10/6	13:30~15:00	全5回	せいじょう庵	無	随時

### 【お問合せ・申込み先】上白根地域ケアプラザ(045-951-3966)

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
からだメンテナンス講座(理学療法士) 1回目	2023/11/1	13:30~15:00	全5回	上白根地域ケアプラザ	無	2023/10/17
からだメンテナンス講座(栄養) 2回目	2023/11/15	13:30~15:00	全5回	上白根地域ケアプラザ	無	2023/10/17
からだメンテナンス講座(運動) 3回目	2023/11/29	13:30~15:00	全5回	上白根地域ケアプラザ	無	2023/10/17
からだメンテナンス講座(口腔ケア) 4回目	2023/12/6	13:30~15:00	全5回	上白根地域ケアプラザ	無	2023/10/17
からだメンテナンス講座(運動) 5回目	2023/12/20	13:30~15:00	全5回	上白根地域ケアプラザ	無	2023/10/17
中白根・脳トレ散歩 1回目	2023/10/19	14:00~15:30	全6回	白根えのき公園	無	2023/10/6
中白根・脳トレ散歩 2回目	2023/11/16	14:00~15:30	全6回	白根えのき公園	無	2023/10/6
中白根・脳トレ散歩 3回目	2023/12/21	14:00~15:30	全6回	白根えのき公園	無	2023/10/6
中白根・脳トレ散歩 4回目	2024/1/18	14:00~15:30	全6回	白根えのき公園	無	2023/10/6
中白根・脳トレ散歩 5回目	2024/2/15	14:00~15:30	全6回	白根えのき公園	無	2023/10/6
中白根・脳トレ散歩 6回目	2024/3/21	14:00~15:30	全6回	白根えのき公園	無	2023/10/6

## 【お問合せ・申込み先】川井地域ケアプラザ(045-955-1111)

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
GOGO★川井アカデミー(運動)1回目	2023/10/20	13:30~15:00	全1回	川井地域ケアプラザ	無	2023/10/1
GOGO★川井アカデミー(認知症予防)2回目	2023/11/17	13:30~15:00	全1回	川井地域ケアプラザ	無	2023/11/1
GOGO★川井アカデミー(口腔・運動)3回目	2023/11/30	13:30~15:00	全1回	川井地域ケアプラザ	無	2023/11/1
GOGO★川井アカデミー(認知)4回目	2023/12/8	13:30~15:00	全1回	川井地域ケアプラザ	無	2023/12/1
GOGO★川井アカデミー(栄養)5回目	2024/1/19	13:30~15:00	全1回	川井地域ケアプラザ	無	2024/1/1
GOGO★川井アカデミー(運動)6回目	2024/2/16	13:30~15:00	全1回	川井地域ケアプラザ	無	2024/2/1
GOGO★川井アカデミー(運動)7回目	2024/3/15	13:30~15:00	全1回	川井地域ケアプラザ	無	2024/3/1

## 【お問合せ・申込み先】鶴ヶ峰地域ケアプラザ(045-382-6070)

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
いきいき！コグニサイズ 7回目	2023/10/2	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/9/18
いきいき！コグニサイズ 8回目	2023/11/6	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/10/23
いきいき！コグニサイズ 9回目	2023/12/4	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/11/20
いきいき！コグニサイズ 10回目	2023/1/8	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/12/25
いきいき！コグニサイズ 11回目	2023/2/5	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/1/22
いきいき！コグニサイズ 12回目	2023/3/4	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/2/19
みんなde元気ダンス！ 4回目	2023/10/24	13:30~14:30	全6回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/10/10
みんなde元気ダンス！ 5回目	2023/12/26	13:30~14:30	全6回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/12/12
みんなde元気ダンス！ 6回目	2023/2/27	13:30~14:30	全6回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/2/13
さくら会 4回目	2023/11/28	13:30~14:30	全6回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/11/14
さくら会 5回目	2023/1/23	13:30~14:30	全6回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/1/9
さくら会 6回目	2023/3/26	13:30~14:30	全6回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	有	2023/3/12
つるがみね健康教室(介護予防普及強化)7回目	2023/10/26	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	無	2023/10/12
つるがみね健康教室(介護予防普及強化)8回目	2023/11/23	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	無	2023/11/9
つるがみね健康教室(介護予防普及強化)9回目	2023/12/28	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	無	2023/12/14
つるがみね健康教室(介護予防普及強化)10回目	2023/1/25	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	無	2023/1/11
つるがみね健康教室(介護予防普及強化)11回目	2023/2/22	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	無	2023/2/8
つるがみね健康教室(介護予防普及強化)12回目	2023/3/28	13:30~14:30	全12回	鶴ヶ峰地域ケアプラザ	無	2023/3/14

## 【お問合せ・申込み先】今宿地域ケアプラザ(045-392-0309)

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
大人の寺子屋:今宿地域ケアプラザ	2023/10/3	14:00~15:30	全6回(毎月第1火)	今宿地域ケアプラザ	有	2023/9/5
大人の寺子屋:東希小コミュニティハウス分校	2023/10/20	10:00~11:30	全6回(毎月第3金)	東希小コミュニティハウス	有	2023/9/15
大人の寺子屋:二俣川ニュータウン分校	2023/10/23	13:30~15:00	全6回(毎月第4月)	二俣川ニュータウン連合町内会館	有	2023/9/25
大人の寺子屋:清水ヶ丘分校	2023/10/26	10:00~11:30	全6回(毎月第4木)	清水ヶ丘会館	有	2023/9/28

## 【お問合せ・申込み先】ひかりが丘地域ケアプラザ(045-953-6890)

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
サロンひだまり	第2、4水曜日	10:00~11:00	全12回	ひかりが丘地域ケアプラザ	無	2023/9/21
囲碁教室	第1、3木曜日	13:00~14:00	全12回	ひかりが丘地域ケアプラザ	無	2023/9/21
歌謡体操	第1、3月曜日	13:30~15:00	全12回	ひかりが丘地域ケアプラザ	無	2023/9/21
GOGO健康体操	第1金曜日	10:00~11:30	全6回	ひかりが丘地域ケアプラザ	無	2023/9/21
GOGO健康体操	第4木曜日	13:30~15:00	全6回	ひかりが丘地域ケアプラザ	無	2023/9/21
ゆるっとウォーキング	第2土曜日	13:30~15:00	全6回	ひかりが丘地域ケアプラザ	無	2023/9/21
オトナの遊ビバ学ビバ	第4水曜日	13:00~14:00	全6回	ひかりが丘地域ケアプラザ	無	2023/9/21

## 【お問合せ・申込み先】今宿西地域ケアプラザ(045-958-1251)

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
介護予防サロン『わかば』	2023/11/8	10:00~11:00	全1回	今宿西地域ケアプラザ	無	2023/10/1
介護予防サロン『わかば』	2023/12/13	10:00~11:00	全1回	今宿西地域ケアプラザ	無	2023/11/1
介護予防サロン『わかば』	2024/1/31	10:00~11:00	全1回	今宿西地域ケアプラザ	無	2023/12/1

## 【お問合せ・申込み先】笹野台地域ケアプラザ(045-367-2330)

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
地域育成支援ハマトレ体操 3回目	2023/10/13	10:00~11:30	全3回	笹野台地域ケアプラザ	無	当日先着30名
歩きながら筋トレ 1回目	2023/10/27	10:00~11:00	全3回	笹野台地域ケアプラザ	無	2023/10/10
GoGo健康第2弾栄養講座&ロコモ予防体操 1回目	2023/11/10	10:00~11:30	全7回	笹野台地域ケアプラザ	無	当日先着30名
理学療法士の先生による体力測定	2023/11/17	9:00~11:45	全1回	笹野台地域ケアプラザ	無	2023/10/16
歩きながら筋トレ 2回目	2023/12/1	10:00~11:00	全3回	笹野台地域ケアプラザ	無	2023/10/10
GoGo健康第2弾ロコモ予防体操 2回目	2023/12/8	10:00~11:30	全7回	笹野台地域ケアプラザ	無	当日先着30名
GoGo健康第2弾口腔講座&ロコモ予防体操 3回目	2024/1/12	10:00~11:30	全7回	笹野台地域ケアプラザ	無	当日先着30名
GoGo健康第2弾ロコモ予防体操 4回目	2024/1/26	10:00~11:30	全7回	笹野台地域ケアプラザ	無	当日先着30名
歩きながら筋トレ 3回目	2024/2/2	10:00~11:30	全3回	笹野台地域ケアプラザ	無	2023/10/10
GoGo健康第2弾ロコモ予防体操 5回目	2024/2/9	10:00~11:30	全7回	笹野台地域ケアプラザ	無	当日先着30名
GoGo健康第2弾ロコモ予防体操 6回目	2024/2/23	10:00~11:30	全7回	笹野台地域ケアプラザ	無	当日先着30名
GoGo健康第2弾ロコモ予防体操 7回目	2024/3/8	10:00~11:30	全7回	笹野台地域ケアプラザ	無	当日先着30名

## 【お問合せ・申込み先】二俣川地域ケアプラザ(045-461-1776)

事業名	開催日	時間	回数	会場	参加費	申込開始日
あおぞら体操	2023/10/3	10:00~10:30	全1回	本村神明社	無	事前申込みなし
本村スポーツ会館共催 ウォーキング教室	2023/10/4	10:00~11:30	全1回	二俣川地域ケアプラザ	無	2023/9/13
あおぞら体操	2023/10/13	11:00~11:30	全1回	本村第一公園	無	事前申込みなし
ふたまたがわGOGO健康ステーション 栄養講座	2023/10/16	10:00~11:30	全1回	二俣川地域ケアプラザ	無	2023/10/2
ケアプラザで体操	2023/10/24	10:00~11:00	全12回	二俣川地域ケアプラザ	無	事前申込みなし
あおぞら体操	2023/11/17	11:00~11:30	全1回	蔵屋敷公園	無	事前申込みなし
ケアプラザで体操	2023/11/17	13:00~14:00	全12回	二俣川地域ケアプラザ	無	事前申込みなし
あおぞら体操	2023/11/20	10:00~10:30	全1回	四季美台第二公園	無	事前申込みなし
大人の学び舎 ユニ・チャーム尿漏れ講座	2023/12/9	10:00~11:30	全1回	二俣川地域ケアプラザ	無	2023/11/27
ケアプラザで体操	2023/12/19	15:10~16:10	全12回	二俣川地域ケアプラザ	無	事前申込みなし
脳卒中予防講演会 サテライト会場	2023/12/20	14:00~16:00	全1回	二俣川地域ケアプラザ	無	未定
ケアプラザで体操	2024/1/9	15:10~16:10	全12回	二俣川地域ケアプラザ	無	事前申込みなし
ケアプラザで体操	2024/2/2	10:00~11:00	全12回	二俣川地域ケアプラザ	無	事前申込みなし
ふたまたがわGOGO健康ステーション 体力測定	2024/2/20	10:00~11:30	全1回	二俣川地域ケアプラザ	無	2023/2/6
ケアプラザで体操	2023/3/6	10:00~11:00	全12回	二俣川地域ケアプラザ	無	事前申込みなし