



R8年度 西区内 地域ケアプラザ主催 体力測定会

R8.9月現在



いつまでも元気であるために、自分の体力を知ることは大切です。
西区では、各包括エリアで体力測定会を実施しています。是非、ご友人と一緒にご参加ください！

※参加希望の方は、各ケアプラザに連絡しお申込みください。

エリア	日時	場所	内容（予定）
戸部本町地域ケアプラザエリア 体力測定会 ☎045-321-3200	R8年11月10日（火） 10：00～11：00 （さくら体操倶楽部にて）	平沼平陸自治会館 ※旧さくら愛児園 （平沼1-13-22）	フレイルチェック、握力測定、 開眼片足立ちなど運動機能に関する測定 ※後日結果返しあり
	R8年11月24日（火） 14：00～15：30 （おやじの時間にて）	戸部本町地域 ケアプラザ （戸部本町50-33）	フレイルチェック、握力測定、 開眼片足立ちなど運動機能に関する測定
浅間台地域ケアプラザエリア 体力測定会② ☎045-311-7200	R9年2月8日（月） 10：00～11：30	西スポーツセンター 研修室 （浅間町4-340-1）	フレイルチェック、握力測定、 TimeUp&goテスト、開眼片足立ちなど 運動機能に関する測定
宮崎地域ケアプラザエリア 体力測定会 ☎045-261-6095	R8年11月30日（月） 14：00～15：30	宮崎地域ケアプラザ （宮崎町2）	フレイルチェック、握力測定、 TimeUp&goテスト、 開眼片足立ちなど運動機能に関する測定
藤棚地域ケアプラザエリア 体力測定会 ☎045-253-0661	R8年10月23日（金） 13：00～14：30	藤棚地区センター （藤棚町2丁目198）	フレイルチェック、握力測定、 開眼片足立ちなど運動機能に関する測定

R8年度 西区内 地域ケアプラザ主催 介護予防講座

横浜市戸部本町地域ケアプラザ

【問合せ：☎045-321-3200 戸部本町地域ケアプラザ（戸部本町50-33）】

種目	事業名	日時	場所	内容
介護予防講座	フレイル予防講座① 全3回	①10月20日（火） 13：30～15：00 ②11月17日（火） 13：30～14：30 ③12月15日（火） 13：30～14：30	戸部本町地域 ケアプラザ （戸部本町50-33）	①フレイル予防と運動 ②運動とコグニサイズ ③栄養について
	フレイル予防講座② 全2回	①11月12日（木） 13：30～14：30 ②12月10日（木） 13：30～14：30	戸部コミュニティハウス （御所山町1-8）	①運動とコグニサイズ ②栄養について
	フレイル予防講座③ 全2回	①10月27日（火） 15：00～16：00 ②11月10日（火） 15：00～16：00	医療法人恵仁会 松島病院 （戸部本町9-11）	①栄養について ②オーラルフレイルについて（予定）
ボランティア研修	ラジオ体操 ボランティア 養成講座	11月26日（木） 9：00～10：30	戸部本町地域 ケアプラザ （戸部本町50-33）	地域でラジオ体操を行うボランティア向けに、 ラジオ体操第1の正しい動きや効果的な実施 方法を学びます。（定員15名）



R8年度 西区内 地域ケアプラザ主催 介護予防講座

浅間台地域ケアプラザ

【問合せ：☎045-311-7200 浅間台地域ケアプラザ(浅間台6番地)】

種目	事業名	日時	場所	内容
介護予防講座	GOGO 健康講座 2	R8年12月15日(火) R9年 1月19日(火) 2月16日(火) 全て 10:00~12:00	浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール (浅間台6番地)	コグニサイズを取り入れた体操、 フレイル予防、ロコモ予防を意識した体操、 栄養講座、口腔講座



横浜市宮崎地域ケアプラザ

【問合せ：☎045-261-6095 宮崎地域ケアプラザ(宮崎町2番地)】

種目	事業名	日時	場所	内容
介護予防講座	あかもんふれあいサロン 介護予防講座	R8年11月28日(土) 13:30~15:00	赤門二丁目自治会館 (赤門町2-21-3 ハーズ赤門町2階)	自身の身体マップを作成し、 理学療法士による体操を行います。



横浜市藤棚地域ケアプラザ

【問合せ：☎045-253-0661 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)】

種目	事業名	日時	場所	内容
介護予防講座	ふじだな夢学園 全9回	R8年5月28日、6月25日 7月30日、10月1日 10月29日、11月26日 R9年1月28日、2月25日 3月25日 13:30~15:00 (全て木曜日)	藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール	フレイル予防をリハビリ専門職と学びながら生活の豆知識、ちょっとした趣味や教養を身に付けられます。
介護予防講座	GOGOけんこう講座① 転ばない体づくり 全4回	R8年9月29日(火) 13:30~15:30	藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール	転ばない体づくり「フットケア講座」フットケアスペシャリスト 松本裕子先生：私たちの体を支える足。足の爪やゆびにトラブルが起きると、転倒など思わぬ事態を引き起こすことがあります。体を支える自分の足を知りましょう。
介護予防講座	GOGOけんこう講座② 転ばない体づくり 全4回	R8年10月26日(月) 10:00~12:00	藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール	転ばない体づくり「運動講座」運動指導士 高垣茂子先生：フレイル予防、骨盤底筋を鍛え、体幹を鍛えることで腰痛予防、尿失禁予防になります。
介護予防講座	GOGOけんこう講座③ 転ばない体づくり 全4回	調整中	調整中	転ばない体づくり「栄養講座」：低栄養状態は、筋肉量の減少を起し、運動機能の低下や転倒リスクの増加を招きます。
介護予防講座	GOGOけんこう講座④ 転ばない体づくり 全4回	R8年11月17日(火) 13:30~14:30	藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール	転ばない体づくり「口腔講座」歯科衛生士 川野伸子先生：オーラルフレイルの人は転倒リスクが高いといわれています。また、認知症にも発症するリスクも高いとされています