

令和6年度 包括支援センター 教室のお知らせ

すべての教室で送迎があります

連絡先 ☎32-68



★ながいき学校★フレイル(心身の活力の低下)予防に必要な知識を、月ごとに内容を変えてお伝えしていきます。

実施日:火曜日13:30~15:00 実施場所:長生村保健センター2階多目的ホール 利用料:200円

教室名	実施日	内容 (フレイルを予防すれば健康寿命が延びます)	申込期間
ポッチャ体験教室	5月 14・21日	ポッチャは、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。スポーツを通じた交流は介護予防につながります。	4月1日~4月24日
お口の健康教室	6月 4・11日	お口の健康は重要です。お口の機能の衰えが全身の衰えへつながってしまいます。衰えを予防するために、お口のケアと機能やトレーニング方法を学びましょう。	5月1日~5月14日
いきいき100歳体操教室	7月 9・16日	筋力やバランス力を向上させる体操を行います。何歳になっても健康に過ごすために体を動かしましょう。	6月3日~6月14日
人生会議・終活教室	8月 6・20日	人生会議を知っていますか?自身の人生の振り返りになります。エンディングノートを記入してみましょう。	7月1日~7月12日
認知症予防教室	9月 10・17日	認知症の予防方法を知ることは介護予防につながります。いつまでも地域で明るく元気に活躍しましょう。	8月1日~8月14日
お口の健康教室	10月 8・15日	噛めなくなると柔らかいものばかり食べるようになり、栄養状態の悪化や更なる噛む機能の低下を招きます。お口の機能低下の悪循環を防ぎましょう。	9月2日~9月13日
糖尿病予防教室	11月 12・19日	糖尿病予防のために自身の生活習慣を振り返り、あなたの改善点を一緒に探してみませんか。改善していくことが介護予防になります。	10月1日~10月15日
いきいき100歳体操教室	12月 3・10日	筋力やバランス力を向上させる体操を行います。何歳になっても健康に過ごすために体を動かしましょう。	11月1日~11月14日
ポッチャ体験教室	1月 14・21日	ポッチャは、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。スポーツを通じた交流は介護予防につながります。	12月2日~12月13日
ちよこつと運動教室	2月 4・18日	家事の合間など、隙間時間でできる運動方法を学び、運動習慣を身につけましょう。	1月6日~1月15日

★その他の教室★ 対象者：要支援1、要支援2の人、基本チェックリスト該当者。



教室名	実施日	内容	場所	申込期間	利用料
ふれあい教室	月~金 9:30~14:30	レクリエーションや運動により心身機能の維持回復を図り、利用者の生活機能の維持又は向上を目指します。	長生村福祉センター	通年事業 包括支援センターにご相談ください	1回100円 別途食事代がかかります
自分でできるよ教室	水曜日13:30~15:30 1クール12回	「好きなこと」や「やりたいこと」ができないとあきらめていませんか?リハビリ職・管理栄養士・歯科衛生士と一緒に、あなたにあった生活習慣を考えていく教室です。	長生村保健センター	包括支援センターにご相談ください	無料

地域介護予防活動

福祉課 地域包括支援センター
問い合わせ：電話 32-6865

自治会館等を会場にボランティアを中心としてレクリエーションや運動・外出などの活動をしています。

【八積地区】

	活動地域	名称	活動日	時間
1	七井土	楽生会	第4水	13:30~15:30
2	金田	金田さくら会	第1・3火	9:30~11:30
3	全域	長生なかよし会	第3水	9:30~11:30
4	信友	信友ふれあい広場	1回/月	13:00~15:00
5	水口	水口すみれ会	第4火	9:30~11:30
6	岩沼	福寿会	第2・4水	13:30~15:30
7	藪塚	やすらぎ会	毎週金	9:30~11:30

※日程は外出予定等により変更になることもあります。

【高根地区】

	活動地域	名称	活動日	時間
1	新田	新友会	第1水	9:30~11:30
2	新地	いいなの会	毎月17日	9:00~11:30
3	高谷原	コスモス会	第2水	13:30~15:30
4	南部	南部ひまわり会	第1木・第4水	9:30~11:30
5	小泉南部	たちばな会	第3水	13:00~14:30
6	中之郷	富士見会	第3水	9:30~11:30
7	市ヶ谷	かぼちゃ会	第2・4火	10:00~12:00
8	小泉北部	紅梅会	第1水・第3火	9:30~11:30

自分の地区で取り組みたい方や参加してみたい方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

【一松地区】

	活動地域	名称	活動日	時間
1	驚	わかば会おどろき	第1火	9:30~11:30
2	城之内	城之内いきいき会	第2・4水	13:00~15:00
3	北中瀬	はまゆう会	第2水	9:30~11:30
4	入山津	あじさい会	第1・3木	9:30~11:30
5	宮ノ台	なでしこ会	第4金	13:30~15:30

その他の地域の運動教室

※直接各教室へお問い合わせください



講師・連絡先	内容	場所・時間	料金
「健康自立支援」 げんきはうす 佐瀬直美先生 32-5423	①知っ得体操 ※知って得する自宅でできる体操を提供します ②みっちりストレッチ体操 ③ボール体操 ④姿勢矯正と正しい呼吸法	げんきはうす 長生村北水口581-1 ①毎週月曜日 13時30分~15時 ②毎週水曜日 13時30分~15時 ③第1.2.4土曜日 17時~18時30分 ④毎週火曜日 18時30分~20時	①、② 1回1,000円 ③月5,000円 ④月6,500円
スッキリ体操教室 西村みちこ先生 090-2314-9550	スッキリ体操教室 ～鍛えると、筋肉は若返る！～ 『2025年は、身体ほぐしと、抗重力筋トレーニングをテーマに体操教室を開催します！！』	尼ヶ台公園 ①火曜日（第3火曜休み） 13時30分~14時30分 ②木曜日 9時30分~10時30分 ③木曜部 10時40分~11時40分 ④毎月第2日曜日 ボールウォーキング教室 10時~11時	体験1回のみ 500円 回数券10枚 1回無料券付 7,500円
ぶらっとポッチャ (ポッチャ体験会) 社会福祉協議会 32-3391	ポッチャ体験会 ポッチャを介して誰でも気軽に多世代交流ができることを目的に行います。 ※電話などによる申込受付は行いませんので開催 時間内に直接会場へお越しください。 ※室内シューズをご持参ください。	村体育館 体育室 毎週土曜日 13時~15時	無料

※詳細は直接各教室へお電話でお問い合わせください。(不在時は留守番電話となり、折り返しの連絡となることもあります)

★ふれあいサロン ワッフル★

場所：一松北部コミュニティセンター

日時：毎月第3火曜日 13:30~15:30

お菓子・飲み物代 200円

??歌ったり踊ったり、おしゃべりしたり。

誰もがほっとできる居場所として、ボランティアスタッフが運営しています。ひな祭りやクリスマスなど、季節にあったイベントを実施しています。

??送迎がありますので、必要な方はご相談下さい。??

★ふれあいサロン たんぽぽ★

場所：尼ヶ台総合公園 管理棟

日時：毎月第3火曜日 11:00~15:00

ドリンクバー・お菓子付 300円

たんぽぽランチ：好きなお弁当を一括購入

(ご注文は11時半まで)

ワークショップ：プチものづくりで手先と脳のトレーニング

内容によって材料費をいただく場合があります。

(100~200円程度)

??誰でもお気軽にご参加下さい。

