

D 健康とくらし

(1) からだと心の健康

①講座・交流会・イベント

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
乳がん 体験者の会 「いたばし オアシスの会」 女性	乳がんを体験した方同士が集まり、お互いの悩みや療養上の悩み、日頃工夫していることなどを語り合い、聴き合う交流会です。	区内在住・ 在勤の乳がん 体験者 (要申込)	4/19,6/20, 9/12 13:30～15:30	女性健康 支援センター 無料	女性健康 支援センター 3579-2306
女性健康 セミナー 女性	女性の健康をテーマにした講座です。ヘルスアップ・婦人科疾患・月経・不妊・更年期・思春期・排泄ケア・その他女性特有の疾患など、様々なテーマで実施します。	区内在住・ 在勤の女性 (要申込)	4～9月 (予定)	女性健康 支援センター 無料	
I(あい)サロン	気軽に集まって自由におしゃべりする中で、楽しさを分かち合える「仲間づくり」の場です。	どなたでも	7月～ 毎月第1火曜(予定)	グリーンホール 無料	男女社会 参画課 3579-2486
フレイル チェック測定会	心身の元気を測る「フレイルチェック」を実施し、ご自身の健康や日常生活を振り返る講座です。1回目の測定から約半年後に2回目の測定を行います。	概ね50歳以上の 区内在住の方	月2回	区内施設 無料	長寿社会 推進課 シニア活動 支援係 3579-2376
のろさんの 毎日げんき シニア	プロドラマーによる異色の健康講座です。呼吸法や健康体操、速読など体・心・頭の健康についてさまざまな切り口から健康法を提案し、体験していただけます。	区内在住の 60歳以上の方 15人(要申込)	月1回木曜 11:00～12:30	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
看護師による 健康講座 シニア	看護師による健康に関する様々な講座を行います。	区内在住の 60歳以上の方	月1～2回	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
楽しく 輪投げ シニア	初めての人にも楽しんでいただける輪投げ講座です。実戦形式で楽しく練習できます。	区内在住の 60歳以上の方 20人	月3回 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
医師による もの忘れ相談 シニア	もの忘れが心配な方やそのご家族(区外在住も含む)が、板橋区医師会が認定する「もの忘れ相談医」に無料で相談できます。	区内在住の65歳 以上でもの忘れ で医療機関にか かっていない方、 ご家族(区外在 住も含む) 各回2人(要申 込)	月3～5回 1人目 13:20～ 2人目 14:00～	おとしより相談セ ンター、地域セン ター など 無料	おとしより 保健福祉 センター 認知症施策 推進係 5970-1121

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを担う認知症サポーターを養成します。養成講座受講後、認知症サポーターカードをお渡します。	区内在住・在勤・在学 各回50人(要申込)	年4回 時間未定	未定 無料	おとしより保健福祉センター 認知症施策推進係 5970-1121
認知症の方を介護する家族のための講座	認知症の方を介護する家族を対象に、認知症への理解を深め、認知症の方と接し方や介護する際のポイントなどを学ぶことができます。	区内在住・在勤で認知症の方を介護している家族または介護にかかわる方 各回20人(要申込)	年8回 時間未定	未定 無料	
認知症の方を介護している家族のための交流会	認知症の方を介護している家族や介護経験者が、今抱えている悩みや不安を語り合える場です。お住まいの地域に関係なく参加することができます。	認知症の方を介護しているご家族、介護経験者(要申込)	毎月 13:30～15:30 または 14:00～16:00	おとしより保健福祉センター など 無料	
アルツハイマー月間イベント	認知症の普及啓発を目的として、認知症事業のパンフレットや関連書籍を展示します。	どなたでも	9月 時間未定	区内図書館、区役所1階プロモーションスペース など 無料	

② 体操・運動教室

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
ふるさといたばし体操	区制50周年を記念して作られた「愛するふるさと」の曲に合わせて行う、ストレッチ運動を取り入れた体操です。子どもからご高齢の方まで、どなたでも気軽にできます。	どなたでも	開催地区により異なる	開催地区により異なる 無料	スポーツ振興課 事業推進係 3579-2652
イスヨガ教室 ～全10回～	骨・筋肉の勉強をしながら、日々の生活に取り入れられるヨガを学びます。脳トレにもなります。整形外科のドクター監修のもとに考えられたメソッドです。	区内在住・在勤の方 20人(要申込)	4/4スタート 月2回の火曜 14:00～15:20	グリーンカレッジホール 各回500円	グリーンカレッジホール 3960-7701
盆踊り教室 ～全8回～	定番の曲からポップスの曲に合わせて、盆踊りを踊ります。7月のanniversary発表会を目指します。	区内在住・在勤の方 30人(要申順)	4/12～7月までの水曜 13:30～15:00	グリーンカレッジホール 各回500円	
尿もれ予防体操教室 女性	尿もれについての話と予防のための骨盤底筋体操を一緒に行います。	区内在住・在勤の女性 (要申込)	①4/25,6/8 14:00～15:30 7/6,8/1,9/7 10:00～11:30 ②5/25 10:00～11:30	①板橋区保健所 ②高島平区民館 無料	女性健康支援センター 3579-2306
元気いっぱい！ フォー・ユー体操 シニア	仲町ふれあい館の職員と一緒に、楽しく継続して行う介護予防体操です。体操①と②ではおとせん体操&リズム体操体操③では職員による全身のストレッチから簡単にできる筋力トレーニングとリズム体操体操④ではラジオ体操を行います ①～④を日替わりで開催中！ スケジュールは当館までお問合せください。	区内在住の60歳以上の方 20人程度(申込不要)	毎週火・木・土・日曜 9:15～9:45頃 13:15～13:45頃	仲町ふれあい館 無料	仲町ふれあい館 3958-0163

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
機能訓練体操 シニア	理学療法士が指導する全身健康体操です。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (抽選)	火曜 10:20～11:00 11:10～11:50	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
理学療法士の 健康体操 シニア	理学療法士が指導する体操です。普段動かさないところも少しずつ動かしていきましょう！無理なく動かせるところだけで大丈夫です。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (要申込)	4月～9月の 木曜 (第5週除く) 13:00～13:45	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
3B体操 シニア	社団法人 日本3B体操協会の指導者がボール・ベル・ベルダーの器具を使い、音楽に合わせて体操を教えます。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (要申込)	4月～9月の 金曜 (第5週除く) 13:30～14:30	中台 ふれあい館 1回100円	
健康体操 シニア	毎日、音楽に合わせて全身の運動を約15分を行います。	区内在住の 60歳以上の方 25人	毎日 13:00	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
さわやか 健康体操 シニア	手指、足指から始め全身運動へ。腰痛、ひざ痛、転倒予防など、あらゆる角度から身体を見つめ、楽しみながら音楽に合わせ、気持ちと身体をほぐします。	区内在住の 60歳以上の方 16人	月1回 10:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
いろは体操 シニア	動きやすい身体づくり・転倒予防・尿もれ予防などを目的に、椅子に座って行う簡単な体操です。	区内在住の 60歳以上の方 16人	月1回 10:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	
転倒予防体操 シニア	専門指導員による教室です。肥満解消、肩凝り予防、腰痛予防、糖尿病予防、高血圧予防、転倒予防を目的としている体操です。	区内在住の 60歳以上の方 15人	月1回 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	
ラジオ体操 シニア	お馴染みのラジオ体操第一第二を、みんなで一緒にを行います。	区内在住の 60歳以上の方	毎日 10:00～	徳丸 ふれあい館 無料	
おとせん体操 シニア	板橋オリジナルの介護予防体操です。運動強度は低めのため、普段から運動習慣のない人やレクリエーションとしての準備体操にも適しています。	区内在住の 60歳以上の方 18人	月3回 10:30～または 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	
体幹たいそう シニア	身体の体幹を整えることを目的に、筋力トレーニングも取り入れて楽しく行える体操です。	区内在住の 60歳以上の方 16人	月1回 13:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
ロコモ体操 シニア	骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えるロコモティブ障害の予防や改善に有効とされる誰にでもできる簡単な体操です。	区内在住の60歳以上の方 17人	月3回 10:30～または 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
リズム体操 シニア	マッサージや開脚、頭の体操などを混ぜながら、体操をします。	区内在住の60歳以上の方 15人	月1回 10:30～	徳丸 ふれあい館 無料	
飯作さんのエアロビクス シニア	アップテンポな音楽に合わせて動きますが、自分のペースで大丈夫。思っきり汗をかいて動いた後はすっきり。筋力強化、心肺機能の向上を目指しましょう。	区内在住の60歳以上の方 各15人程度 (要申込)	隔週火曜 13:30～14:00 14:00～14:30	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
スロー エアロビクス シニア	じっくりとした体操を行います。体力に不安がある方や運動が苦手な方にもおすすめできるエアロビクスです。	区内在住の60歳以上の方 各回15人(要申込)	月1回金曜 11:00～11:50	仲町 ふれあい館 1回100円	
リフレッシュ エアロビクス シニア	体全体を使用して立位で大きく体を動かします。健康を維持したい方や運動して気分をスッキリしたい方におすすめできるエアロビクスです。	区内在住の60歳以上の方 各回15人(要申込)	月1回金曜 13:30～14:20	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
リズムで ストレッチ シニア	前半30分に体操を行い、後半30分に習った体操が含まれた内容で音楽のリズムに合わせて体を動かします。まるでダンスのように楽しむことができます。	区内在住の60歳以上の方 各回15人(要申込)	月1回火曜 10:30～11:30	仲町 ふれあい館 1回100円	
ベーシックエアロ シニア	基本的なエアロビクスダンスで有酸素運動を中心に行います。	区内在住の60歳以上の方 各15人 (抽選)	火曜 14:10～14:50	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
ダイヤモンド (エアロビクス) シニア	シニア向けのエアロビクスです。なじみのある軽快なリズムで楽しみながらの健康づくりです。	区内在住の60歳以上の方 16人 (抽選)	月4回火曜 13:10～14:00	高島平 ふれあい館 無料	
スローエアロ シニア	運動初心者の方も気軽に実践できる、簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。	区内在住の60歳以上の方 15人	月2回 13:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	徳丸 ふれあい館 3934-8627
エンジョイ エアロビクス シニア	音楽にあわせて、楽しくエアロビクスをします。	区内在住の60歳以上の方 15人	月1回 10:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
シニア エアロビクス シニア	「誰でも楽しくできる」有酸素運動・若返り効果で元気になる運動です。高齢者向けに開発された運動です。	区内在住の 60歳以上の方 各12人 (要申込)	4月～9月 の木曜 (第5週除く) 14:00～15:00	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
元気になる ストレッチ体操 シニア	身体の不調を引き起す背骨の歪みを改善する体操と、介護予防のための体操を講師が指導します。椅子に座って行うこともできます。	区内在住の 60歳以上の方 各12人 (要申込)	4月～9月 第2・第4水曜 第2水曜 ①10:30～11:10 ②11:30～12:10 第4水曜 ①14:00～14:40 ②15:00～15:40	中台 ふれあい館 無料	
健康ストレッチ シニア	血流を良くするストレッチです。	区内在住の 60歳以上の方 各10人 (抽選)	火～日曜 11:35～12:00	高島平 ふれあい館 1回 30円	高島平 ふれあい館 3935-1775
骨盤底筋 体操 シニア	弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門を締める訓練をすることで、尿漏れ症状の改善に効果があります。	区内在住の 60歳以上の方 15人	月2回 10:30～または 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
シェイプ トレーニング シニア	自重またはボールを使っての筋力アップトレーニングです。体の引き締め効果も期待できます。	区内在住の 60歳以上の方 各10人 (抽選)	火曜,水曜,木曜, 土曜,日曜 10:35～11:00 13:25～13:50 金曜 10:35～11:00	高島平 ふれあい館 1回 30円	高島平 ふれあい館 3935-1775
ダンス エクササイズ シニア	軽やかなステップを踏んで楽しくダンス！	区内在住の 60歳以上の方 各15人 (抽選)	水曜 10:20～11:00 11:10～11:50	高島平 ふれあい館 無料	
タファミニ エクササイズ シニア	日替わりのエクササイズです。エアロビクスダンス、ステップ、バランスボール、ストレッチ等々	区内在住の 60歳以上の方 各10人 (抽選)	火,水,木,土,日曜 15:25～15:50	高島平 ふれあい館 1回30円	
椅子で エクササイズ40 シニア	椅子を利用したリズム体操・筋肉トレーニングでバランス感覚をアップします。	区内在住の 60歳以上の方 各15人 (抽選)	木曜 10:20～11:00 11:10～11:50	高島平 ふれあい館 無料	仲町 ふれあい館 3958-0163
だれでも 筋トレ シニア	座位、立位どちらもOKの筋トレです。日常生活に必要な筋肉をこれからも使い続けていくために、セラバンドで負荷をかけた筋肉運動を中心にを行います。	区内在住の 60歳以上の方 20人程度(要申込)	月1回土曜 10:30～11:30	仲町 ふれあい館 1回100円	
足指 トレーニング シニア	身体を支えている大事な足裏と指。長続きするしっかりトレーニングで、日々の歩きやすさにつなげてゆきます。足指・裏のケアと自分の歩行を見直しましょう。	区内在住の 60歳以上の方 15人程度(要申込)	月1回土曜 10:30～11:30	仲町 ふれあい館 1回100円	

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
自力で骨盤調整 シニア	体の歪みを矯正し、血液の流れを整えるエクササイズ。骨盤周りの筋肉を使いバランス感覚や歩行の改善・内臓の活性化、むくみの軽減・身体の温めに効果的。1回30分の講座です。持ち物不要で参加できます。	区内在住の60歳以上の方 各10人(要申込)	月2回木曜 10:15～10:45 10:45～11:15	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
からだケア&リズムでウォーキング シニア	音楽に合わせてウォーキングステップを楽しんだり、腰痛・肩痛・膝痛などシニアに共通している体の痛み軽減のアドバイスも行います。前半は主にマットの上でストレッチと筋トレ、後半はウォーキングをします。	区内在住の60歳以上の方 15人(要申込)	月1回水曜 13:30～14:30	仲町 ふれあい館 1回100円	
体力向上トレーニング シニア	エアロバイク、筋肉トレーニング器具を利用して、体力の向上を図ります。	区内在住の60歳以上の方 8人	月1回 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
リラックスヨガ シニア	気持ちを落ち着け、リラックスした中で無理をせず行います。普段あまり使わないところを積極的に動かして、できることを少しずつ行います。Zoom配信をしているので、インターネット環境がある方はご自宅からご参加いただけます。詳細は、館までお問合せください。	区内在住の60歳以上の方 15人程度(要申込)	月2回木曜 10:15～11:05	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
仲町アロマヨガ シニア	1コース3か月の全6回同じメンバーで行っています。アロマの香りに癒されながら無理のないヨガポーズを行いゆったりとした時間を過ごしていただいています。	区内在住の60歳以上の方 8人(要申込)	月2回水曜 10:15～11:05	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
ヨガ教室 シニア	骨盤調整、アンチエイジング、マインドフルネスを取り入れたからだ、こころ整えるヨガ。	区内在住の60歳以上の方 16人(抽選)	木曜 15:10～15:50	高島平 ふれあい館 1回100円	高島平 ふれあい館 3935-1775
ヨガ教室 シニア	いつまでも笑って過ごせる体を目標に、アンチエイジングヨガを行います。	区内在住の60歳以上の方 15人	月2回 13:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	徳丸 ふれあい館 3934-8627
軽快にイスラエルのステップ シニア	イスラエルの民族音楽をバックに簡単なステップで踊ります。初心者向きのアットホームな講座です。	区内在住の60歳以上の方 15人程度(要申込)	月1回 日曜 9:30～11:00	仲町 ふれあい館 1回100円	
椅子で座ってタップステップ シニア	「座タップダンス健康法」インストラクターによる椅子に座ってタップダンスを楽しむ時間です。下肢の筋トレ、脳の活性化、姿勢の改善、音楽によるストレス発散も。体と心づくりの一端に。	区内在住の60歳以上の方 15人(要申込)	月1回日曜 13:30～14:30	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
椅子でちょっと体操 シニア	椅子に座ってできる簡単で楽しい体操を行います	区内在住の60歳以上の方 15人(要申込)	月1回木曜 10:15～10:45	仲町 ふれあい館 1回100円	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
ミニボール エクササイズ シニア	柔らかいボールを使用して行うエクササイズです。ボールを持ったり、ボールの上に座って体幹を強化したりと使い方は様々です。	区内在住の60歳以上の方 15人(要申込)	月1回木曜 10:50～11:20	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
ふれあい ZUMBAズンバ シニア	南米や世界の軽快な音楽に合わせて行うダンスエクササイズです。振付を覚える必要もありません。簡単な動きなので初めてのご参加でも大丈夫！みんなで楽しみましょう！	区内在住の60歳以上の方 15人(要申込)	不定期開催	仲町 ふれあい館 1回100円	
ハワイアンフラ シニア	楽しくハワイの民族舞踊フラを踊りましょう！どなたでも楽しく踊れます。	区内在住の60歳以上の方 各15人(抽選)	2ヶ月コース 月2回 水曜 13:00～14:00	高島平 ふれあい館 1回100円	高島平 ふれあい館 3935-1775
エアロサーキット タンバリン体操 ゴーゴーステップ シニア	数種類の運動を1セットに組み合わせ繰り返すエアロサーキット。タンバリンを手具に動くタンバリン体操。ステップ台の昇降運動のゴーゴーステップ。を3カ月ごとに交代して行います。	区内在住の60歳以上の方 各10人(抽選)	木曜 14:10～14:50	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
盆踊りを 踊ろう！ シニア	地域の盆踊りで踊れるように、練習しませんか？踊り方は簡単！みんなで一緒に練習して、盆踊りを踊りましょう。	区内在住の60歳以上の方 各回15人(要申込)	月3～4回	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
お口と お腹の 健康体操 シニア	昼食前の時間に、口の周囲の筋肉や上半身のリラックスを行い、嚥下障害を防ぎ美味しく食事をしていただくための食前の体操と、食後の消化促進や血糖値を抑える体操です。	区内在住の60歳以上の方 15人	月2回 10:30～または 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
指の体操 シニア	手指を動かして、血流促進をします。	区内在住の60歳以上の方 17人	月2回 15:00～	徳丸 ふれあい館 無料	
ペットボトル 体操 シニア	水入りペットボトルを持ちながら体操をします。腕や肩にも効きます。	区内在住の60歳以上の方 17人	月2回 15:00～	徳丸 ふれあい館 無料	
男子限定！ 今日から体操 シニア	男性限定のストレッチと筋力トレーニング教室。座位や立位でのトレーニングを行います。 ※マシンの使用はありません	区内在住の60歳以上の方 10人程度(要申込)	第2・4火曜 13:30～14:30	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
バランスボール 体操 シニア	バランスボールを使ったストレッチや転倒防止のためのエクササイズ、体幹トレーニングを行います。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (抽選)	毎週日曜 9:30～10:15	志村 ふれあい館 1回100円	志村 ふれあい館 3960-5885
ストレッチ棒 (ポール) 体操 シニア	ストレッチポールを使って体をほぐし、体幹を意識したエクササイズやストレッチで肩腰スッキリ姿勢や痛みの改善を目指します。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (抽選)	毎週日曜 10:45～11:30	志村 ふれあい館 1回100円	志村 ふれあい館 3960-5885
ステップ台で 体元気 シニア	踏み台昇降で足腰を強化、背筋や腹筋のバランスを整え、きれいな姿勢を目指します。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (抽選)	第2・3・4金曜 13:30～14:30	志村 ふれあい館 1回100円	

(2) 介護・介護予防

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
元気力 測定会 シニア	高齢者の介護予防を目的に、体力測定・口腔機能測定・栄養状態のチェック・元気力チェックを行います。測定の結果から、現在の元気力が確認できます。介護予防の取り組みが必要な方には、ご自身に合った介護予防の教室を紹介します。	区内在住の 65歳以上で、 要支援・要介護 認定を受けていない方 各会場 40人程度 (要申込)	5/9 9:00～12:00 5/11 9:00～12:00 5/12 9:00～12:00 5/17 9:00～12:00 5/19 9:00～12:00 9/5 9:00～12:00 9/8 9:00～12:00 9/13 9:00～12:00 9/15 9:00～12:00 9/19 9:00～12:00	高島平区民館 仲町地域 センター きたのホール 常盤台地域 センター 小豆沢体育館 成増アクト ホール 仲町地域 センター 小豆沢体育館 常盤台地域 センター 高島平区民館	おとしより 保健福祉 センター 介護予防係 5970-1117
すぐに役立つ 介護講座	家族を介護している方、将来家族による介護を考えている方を対象に、介護についての基本的な知識や介護方法を実習を交えながら学ぶ講座です。 ※実習に使用するタオルなどの持参が必要	区内在住の方 ※ヘルパー関係 の有資格者除く 8人	年5回程度	おとしより 保健福祉 センター 無料	おとしより 保健福祉 センター 介護普及係 5970-1120
「高齢者の暮らし を拓げる 10の筋トレ」 体験講座	高齢になると難しくなる「階段をのぼる、高いところの物を取る、落とした物を拾う」といった生活機能を落とさないように工夫された「10の筋カトレーニング」の体験講座です。	区内在住で 地域の方と介護 予防に効果のある 筋トレを始めて みたいグループ・ 個人 各回40人程度	年6回程度	区内施設 無料	
「高齢者の暮らし を拓げる 10の筋トレ」 出前講座	3人以上の仲間と原則週1回、介護予防の効果が実証されている「10の筋カトレーニング」を住民運営で実施したいグループに、リハビリテーション専門職を派遣します。講座時間は1時間～1時間30分程度です。	10の筋トレを始め たい区内のグ ループ	希望日時 ※土・日・夜間は 応相談	グループが 用意した会場 派遣料無料 ※会場利用料は グループが負担	

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
オンライン10の筋トレ	自宅にいながら「10の筋カトレーニング」に取り組めるように、リハビリテーション専門職が週1回、オンラインで運動指導を行っています。 ※Zoomというオンライン配信ツールを使います。事前のメール登録が必要になります。	区内在住で10の筋トレを自宅で取り組みたい方	毎週水曜 10:00～11:30	自宅 無料 ※通信料金は参加者が負担	おとしより保健福祉センター 介護普及係 5970-1120
認知症予防プログラム「脳力アップ教室」 シニア	認知機能低下を予防するために、運動や文化的活動をグループで行い習慣化を目指すプログラムです。	65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方 各会場 20人 (要申込)	年2コース	おとしより保健福祉センター など 傷害保険料など実費負担あり	おとしより保健福祉センター 認知症施策推進係 5970-1121
介護予防スペース「はすのみ教室」 シニア			各講座 週1回程度 3ヶ月間	介護予防スペース「はすのみ教室」 各講座 2,400円	
体操と介護予防指導 (①全10回) (②全10回) シニア	高齢者の介護予防を目的に、区立高島第六小学校1階、介護予防スペース「はすのみ教室」で各種講座を開催します。	65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない区内在住の方で教室まで自力での通うことができる方 ※1人1講座の申込みで、原則、全日程参加できる方	①4/12～6/28 ②7/5～9/20 の水曜 10:00～12:00	上記のとおり	長寿社会推進課 シニア活動支援係 3579-2376
腰痛・膝痛・転倒予防 (①全10回) (②全10回) シニア		各講座20人 ※腰痛・膝痛・転倒予防のみ10人	①4/12～6/28 ②7/5～9/20 の水曜 13:00～14:00	上記のとおり	
ヨガ (①全10回) (②全10回) シニア			①4/12～6/28 ②7/5～9/20 の水曜 14:00～16:00	上記のとおり	
銭湯での介護予防体操 シニア	介護予防を目的に、地域の身近な銭湯で、運動指導員の指導のもと介護予防体操などを行います。	区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない、自力での通所、事業参加、入浴が可能な方	月1～8回 ※1人1か所の浴場で月2回まで利用可	区内25か所の公衆浴場 無料	


(3) 料理と栄養

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
食生活改善普及 運動月間 イベント2023 「いたばし 食育・ 健康づくり 協力店フェア」	楽しみながら「食」の大切さを学んでもらう企画です。区内での食育の取り組みや食生活改善のための啓発についてパネル展示を行います。	どなたでも	9/11～9/15	区役所1階 イベントスクエア・ プロモーション コーナー 無料	健康推進課 3579-2308

(4) 消費生活

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
消費生活 学習会 講師派遣 (42ページ参照)	悪質商法への対処法や衣食住など、暮らしに身近なテーマについて、講師を派遣します。	参加予定人員が20人以上の講座を開催する区内の団体 (町会・自治会、老人クラブ、PTAなど)	平日 10:00～17:00の間の2時間以内派遣 (祝日・年末年始除く) ※土・日・夜間は応相談	利用者が用意した会場 無料 ※会場費・材料費などは主催団体が負担	消費者センター 3579-2266
消費生活講座	消費者の自立と豊かな消費生活を目指し、暮らしに役立つ講座を開催します。毎回ごとに募集し、異なるテーマで実施します。	区内在住・在勤・在学の方	未定	消費者センター など 無料	

(5) 防災

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
防災セミナー 講師派遣事業	区民が主催する「防災に関する講座・研修会」に、専門知識を有する講師を派遣します。防災に関するクイズとすごろくを組み合わせた「防災ゲーム」や、まちのプラス面・マイナス面を確認し合いながら防災知識や意識を高める「防災マップ作り」など、様々な内容があります。実施時間は1～2時間程度です。(調整可)	防災活動に関心を持つグループなど、区内で活動する団体 ※同一の団体が利用できるのは年度内1回まで	希望日時 ※1か月前までに要申込	利用者が用意した会場 派遣料無料 ※有料施設の使用料は利用者負担	
防災リーダー 入門講習	防災リーダーとは、地域防災の要となり、災害時はもちろん平時から住民の防災意識を高めていくことに努めていただく方のことです。 〈講義内容〉 「防災リーダーの役割」 「災害に対する日頃の備えと心構え」など	町会・自治会及びマンションなどの自主防災組織で地域防災の担い手となることをめざす方	YouTubeの動画視聴により受講	【QRコード】 	地域防災支援課 3579-2152
防災スマホ教室	災害時にスマホを活用した情報収集は非常に有効です。スマホを持ち合わせていない、もしくはスマホを使いこなすことができない方に、初心者向けのスマホ教室を実施します。	区内在住の方 各回20人 (要申込)	6/2 6/9 6/16 午前 10:00～12:00 午後 2:00～4:00 計6回実施	6/2 6/9 区役所 本庁舎南館4階 災害対策室 6/16 蓮根地域センター	
児童館小児救急 教室	乳児・幼児に日常生活で起こりうる様々な怪我などの応急手当方法や、子どもの事故に対する心構えなどを実技を交えて行います。	小児の保護者 未定 (要申込)	未定	未定	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
応急手当講習	不測の事態の際に、大切な人命を救う技術を習得します。 ※救命技能認定証は交付されません。	区内在住・在勤・ 在学の方 各日30人 (要申込)	6/10 9:30～11:30 6/11 13:30～15:30	区役所 本庁舎南館4階 災害対策室 無料	地域防災 支援課 3579-2152
災害イメージ トレーニング講習	大地震が起きたという想定のもとに、地震発生からの時間軸に沿って、その時「何が起きるか」「どんな問題が生じるか」を考え、個人や地域で「何ができるか」「事前の備えは何が必要か」を考えます。	区内在住・在勤・ 在学の方 50人 (要申込)	7/22 9:30～11:30	常盤台地域 センター 無料	