

令和 8 年 4 月 1 日 現在

狛江市 令和 8 年度

介護予防・フレイル予防事業のご紹介

発行： 狛江市高齢障がい課
高齢者支援係
電話： 03-3430-1251

■注意点■

- ※感染症等の影響で、掲載した教室・活動等は中止や内容を変更する可能性があります。
- ※運動に制限のある方は、主治医に相談の上お申し込みください。

各ページの説明

○ 運動レベルについて

- ★ 座ってできる体操がほとんど。ストレッチなどが多めです。
- ★★ 座ってできる体操が中心。立って行う体操もあります。
- ★★★ 座ってできる体操も多いが、立って行う体操や筋トレ要素が増えます。
- 他 講座や体力測定などで運動は少なめ。詳細は、各内容をご確認ください。

各講座の運動の激しさを「★」の数で示しています。

「★」の数が増えるほど、激しい運動が多い内容となります。ご自身の体調などに合わせて講座を選ぶ目安にしてください。

○ 申込み・お問い合わせ先について

各講座の内容や申込みについては、表の右列に記載の連絡先へお問い合わせください。

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
〇〇教室	第▲△曜日	午後 2 時 30 分 ~	□□□□を使った運動	◇◇先生	○△◇地域包括 支援センター 03-3430-****

申込み・問合せは、
こちらへお願いします。

詳細については、「広報こまえ」でも確認できます。
講座開催日の当月号から1か月半前頃の広報をご確認ください。

こまえ正吉苑エリア(西野川・東野川・和泉本町)

※運動レベルについて

- ★ 座ってできる体操がほとんど。ストレッチなどが多めです。
- ★★ 座ってできる体操が中心。立って行う体操もあります。
- ★★★ 座ってできる体操も多いが、立って行う体操や筋トレ要素が増えます。
- 他 講座や体力測定などで運動は少なめ。詳細は、各内容をご確認ください。

西 野 川 地 区

野 川 地 域 セ ン タ ー

地域包括支援センターこまえ正吉苑が実施する単発の講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	内容	運動レベル	申込み・問合せ
はじめてみよう！ 健幸体操 (大井 先生)	4月17日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	ストレッチ、筋トレ、口腔（早口言葉など）脳トレを含めて体力がない方でも安心の笑い・しあわせ体操。	★★	地域包括支援センター こまえ正吉苑 03-5438-2522 申込方法・時期 については、 「広報こまえ」 （開催日の当月 1日号）をご確 認ください。
認知症予防体操 (小竹 先生)	5月15日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	空手の型を取り入れて、認知症予防のために頭も体も使いながら動く、元気になる体操。	★★★	
認知症予防体操 (小竹 先生)	6月19日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	空手の型を取り入れて、認知症予防のために頭も体も使いながら動く、元気になる体操。	★★★	
健口体操 (原 先生)	7月17日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	口や顔などの筋肉を動かしながら、口腔機能を高める体操。	★	
認知症予防体操 (小竹 先生)	9月18日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	空手の型を取り入れて、認知症予防のために頭も体も使いながら動く、元気になる体操。	★★★	
認知症予防体操 (小竹 先生)	10月16日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	空手の型を取り入れて、認知症予防のために頭も体も使いながら動く、元気になる体操。	★★★	
健口体操 (原 先生)	11月20日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	口や顔などの筋肉を動かしながら、口腔機能を高める体操。	★	
認知症予防体操 (小竹 先生)	12月18日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	空手の型を取り入れて、認知症予防のために頭も体も使いながら動く、元気になる体操。	★★★	

ゆったりヨガ体操 (山下 先生)	1月15日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	呼吸を意識しながら、ゆったりしたヨガの動きで身体を整える体操。	★	地域包括支援センター こまえ正吉苑 03-5438-2522 申込方法・時期については、「広報こまえ」（開催日の当月1日号）をご確認ください。
認知症予防体操 (小竹 先生)	2月19日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	空手の型を取り入れて、認知症予防のために頭も体も使いながら動く、元気になる体操。	★★★★	
認知症予防体操 (小竹 先生)	3月19日(金) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	空手の型を取り入れて、認知症予防のために頭も体も使いながら動く、元気になる体操。	★★★★	

市民が運営する継続して通える活動＜有料（会費制）＞

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
野川元気スクール	毎週月曜日	午前 9時 30分 ～ 10時 30分	体操 歌	平井あこ先生	月2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
参番館元気スクール		午前 10時 45分 ～ 11時 45分				
野川友の会	毎週水曜日	午前 10時 ～ 11時 30分	体操	佐藤友恵先生		

東 野 川 地 区

谷 戸 橋 南 広 場

狛江市が実施する継続して通える教室＜無料・申込み不要＞

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
うんどう教室	第2・4木曜日 ※8月はお休み	午前 10時 30分 ～	運動遊具を使った運動	高齢者 運動推進員	高齢障がい課 03-3430-1251

谷 戸 橋 地 区 セ ン タ ー

地域包括支援センターこまえ正吉苑が実施する単発の講座＜無料・申込制（先着順）＞

講座名	日程	内容	運動レベル	申込み・問合せ
健康いきいき体操 (秋吉 先生)	4月8日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	健康でいきいきした生活を送るため、体力・気力アップを目指す体操。＜ZOOM配信あり＞	★★	地域包括支援センター こまえ正吉苑 03-5438-2522 申込方法・時期については、「広報こまえ」（開催日の当月1日号）をご確認ください。
歩き方を見直そう (宮崎 先生)	5月13日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	歩き方を見直し、正しい歩き方のコツを学ぶ講座。（好天候時には、講座後半に近隣を歩きます。）	★★★★	
ゆったりヨガ体操 (山下 先生)	6月10日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	呼吸を意識しながら、ゆったりしたヨガの動きで身体を整える体操。	★	
介護予防体操 (宮崎 先生)	7月8日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋力の保持・アップを目指す介護予防体操。	★★★★	

介護予防体操 (宮崎 先生)	9月9日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋力の保持・アップを目指す介護予防体操。	★★★★	地域包括支援センター こまえ正吉苑 03-5438-2522 申込方法・時期については、「広報こまえ」(開催日の当月1日号)をご確認ください。
介護予防体操 (宮崎 先生)	10月14日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋力の保持・アップを目指す介護予防体操。	★★★★	
歩き方を見直そう (宮崎 先生)	11月11日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	歩き方を見直し、正しい歩き方のコツを学ぶ講座。(好天候時には、講座後半に近隣を歩きます。)	★★★★	
冬を元気に！健脚体操 (大井 先生)	12月9日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	足腰強化、免疫力アップで、健幸寿命を伸ばし、冬を元気に過ごすための健脚体操。	★★	
介護予防体操 (宮崎 先生)	1月13日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋力の保持・アップを目指す介護予防体操。	★★★★	
ゆったりヨガ体操 (山下 先生)	2月10日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	呼吸を意識しながら、ゆったりしたヨガの動きで身体を整える体操。	★★	
介護予防体操 (宮崎 先生)	3月10日(水) 午後 1時 30分 ～ 2時 30分	全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋力の保持・アップを目指す介護予防体操。	★★★★	

和 泉 本 町 地 区

上和泉地域センター

地域包括支援センターこまえ正吉苑が実施する単発の講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	内容	運動レベル	申込み・問合せ
歩き方を見直そう (宮崎 先生)	4月24日(金) 午後 2時 30分 ～ 3時 30分	歩き方を見直し、正しい歩き方のコツを学ぶ講座。(好天候時には、講座後半に近隣を歩きます。)	★★★★	地域包括支援センター こまえ正吉苑 03-5438-2522 申込方法・時期については、「広報こまえ」(開催日の当月1日号)をご確認ください。
介護予防体操 (高橋 先生)	5月22日(金) 午後 2時 30分 ～ 3時 30分	リライズの高橋先生による介護予防を目的に身体を動かす体操。 ＜ZOOM配信あり＞	★★	
介護予防体操 (宮崎 先生)	6月26日(金) 午後 2時 30分 ～ 3時 30分	全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋力の保持・アップを目指す介護予防体操。＜ZOOM配信あり＞	★★★★	
健康いきいき体操 (秋吉 先生)	7月24日(金) 午後 2時 30分 ～ 3時 30分	健康でいきいきした生活を送るため、体力・気力アップを目指す体操。＜ZOOM配信あり＞	★★	
椅子ヨガ体操 (ゆずりは運動指導員)	9月25日(金) 午後 2時 30分 ～ 3時 30分	ゆずりはの運動指導員による、椅子を使ったヨガ体操。 ＜ZOOM配信あり＞	★	
歩き方を見直そう (宮崎 先生)	10月23日(金) 午後 2時 30分 ～ 3時 30分	歩き方を見直し、正しい歩き方のコツを学ぶ講座。(好天候時には、講座後半に近隣を歩きます。)	★★★★	

健康いきいき体操 (秋吉 先生)	11月27日(金) 午後 2 時 30分 ～ 3 時 30分	健康でいきいきした生活を送るため、 体力・気力アップを目指す体操。＜ ZOOM配信あり＞	★★	地域包括支援 センター こまえ正吉苑 03-5438-2522 申込方法・時期 については、 「広報こまえ」 (開催日の当月 1日号)をご確 認ください。
介護予防体操 (宮崎 先生)	12月25日(金) 午後 2 時 30分 ～ 3 時 30分	全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋 力の保持・アップを目指す介護予防体 操。＜ZOOM配信あり＞	★★★	
介護予防体操 (高橋 先生)	1月22日(金) 午後 2 時 30分 ～ 3 時 30分	リライズの高橋先生による介護予防を 目的に身体を動かす体操。 ＜ZOOM配信あり＞	★★	
介護予防体操 (宮崎 先生)	2月26日(金) 午後 2 時 30分 ～ 3 時 30分	全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋 力の保持・アップを目指す介護予防体 操。＜ZOOM配信あり＞	★★★	
椅子ヨガ体操 (ゆずりは 運動指導員)	3月26日(金) 午後 2 時 30分 ～ 3 時 30分	ゆずりはの運動指導員による、椅子を 使ったヨガ体操。 ＜ZOOM配信あり＞	★	

市民が運営する継続して通える活動＜有料（会費制）＞

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
粕江元気スクール	毎週木曜日	午前 9 時 30分 ～ 10 時 30分	体操 歌	宮崎正和先生	月 2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
和泉元気スクール		午前10時 45分 ～ 11 時 45分				

藤 塚 第 四 児 童 公 園

粕江市が実施する継続して通える教室＜無料・申込み不要＞

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
うんどう教室	第 1・3 金曜日 ※ 8 月はお休み	午後 2 時 ～	運動遊具を 使った運動	高齢者 運動推進員	高齢障がい課 03-3430-1251

グランドメゾン 粕 江

市民が運営する継続して通える活動＜有料（会費制）＞

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
ハンスブレイス体操教室	毎週水曜日	午後 3 時 ～ 5 時	椅子ヨガ	手話のできる 運動推進員	1 回100円	高齢障がい課 03-3430-1251

狛江市防災センター・狛江市役所

狛江市が実施する連続講座《無料・申込制》

講座名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
認知症予防講座 シニアの絵本 読み聞かせ	講座 9月24日 ～12月24日 ※祝日を除く 毎週木曜日	午前10時～正午	読み聞かせの 知識・技術の 習得	東京都健康長寿 医療センター 研究所研究員 読み聞かせイン ストラクター	高齢障がい課 03-3430-1251
	フォローアップ 1月14日(木) 1月21日(木) 1月28日(木)				
ヒアリングフレイル 予防事業(予定)	未定 (※広報こまえをご確認ください)				
口腔機能向上 プログラム (健口講座)	第3クール 1月21日(木) 1月28日(木) 2月4日(木)	午前10時～正午	講義 口腔ケアの実践 健口体操	歯科医師 歯科衛生士 健康運動指導士	

あいとぴあエリア(西和泉・元和泉・中和泉・東和泉)

※運動レベルについて

- ★ 座ってできる体操がほとんど。ストレッチなどが多めです。
- ★★ 座ってできる体操が中心。立って行う体操もあります。
- ★★★ 座ってできる体操も多いが、立って行う体操や筋トレ要素が増えます。
- 他 講座や体力測定などで運動は少なめ。詳細は、各内容をご確認ください。

西 和 泉 地 区

多摩川住宅イ棟集会室

あいとぴあ地域包括支援センターが実施する講座《無料・申込制（新規申込者優先）》

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
いきいき運動教室	11月頃	午後2時～ 3時	宮崎正和先生	未定 (9～10月の 広報こまえを ご覧ください)	あいとぴあ 地域包括支援センター 03-5438-3565

元 和 泉 地 区

あいとぴあセンター

あいとぴあ地域包括支援センターが実施する講座《無料・申込制（新規申込者優先）》

講座名	日程	内容	運動レベル	申込み・問合せ
宮崎先生の健康体操 (宮崎先生)	5月12日(火) 5月19日(火) 午後2時～3時	自宅でも手軽にできる運動と健康管理のポイントを学びます。棒やボールなども使用し、全身を鍛える運動を行います。	★★★	あいとぴあ 地域包括支援 センター 03-5438-3565 申込方法・時期 については、 「広報こまえ」 (開催日の当月 号～1か月半前 頃)をご確認く ださい。
専門職に学ぶ 脳と身体健康教室 (多摩川病院 リハビリ専門職)	6月9日(火) 6月16日(火) 7月1日(水) 7月8日(水) 午後2時～3時	理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士などの専門職から、健康寿命を延ばすためのポイントを学びます。毎回、講義と実践(体操や体力測定など)を半分ずつ行います。	他	
椅子太極拳ゆったり体操 (ひだまり川先生)	7月21日(火) 7月28日(火) 午後2時～3時	椅子に座りながら、太極拳の動きを取り入れて体をほぐす体操です。	★	
椅子ヨガ (ゆずりは 運動指導員)	9月1日(火) 9月8日(火) 午後2時～3時	椅子に座りながら、ヨガの動きを取り入れて姿勢を正し、全身を鍛える運動を行います。	★★	

棒&チューブ健康体操 (グッド訪問看護 作業療法士)	9月29日(火) 10月6日(火) 午後 2 時 ～ 3 時	主に椅子に座りながら、棒やチューブを使用して行う運動です。筋力トレーニングを中心としたプログラムです。	★
心と身体を整えるヨガ (三浦 先生)	10月13日(火) 10月27日(火) 午後 2 時 ～ 3 時	ヨガの考えを取り入れ、心と身体を整える体操です。(ヨガマットをお持ちの方は、持参してください。)	★★
男性のための 65歳からの健康づくり (多摩川病院 リハビリ専門職等)	10月15日(木) 10月22日(木) 10月29日(木) 11月5日(木) 午後 2 時 ～ 3 時	理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士などの専門職から、健康寿命を延ばすためのポイントを学びます。 ※男性の方のみご参加いただくことができます。	他
宮崎先生の ウォーキング教室 (宮崎 先生)	12月8日(火) 12月15日(火) 12月22日(火) 午後 2 時 ～ 3 時 30分	ウォーキングをより効果的に行うためのポイントを学ぶ教室です。あいとびあセンターで準備運動をした後、近隣をウォーキングします。	★★★
椅子太極拳ゆったり体操 (ひだまり 川先生)	1月12日(火) 1月19日(火) 午後 2 時 ～ 3 時	椅子に座りながら、太極拳の動きを取り入れて体をほぐす体操です。	★
椅子ヨガ (ゆずりは 運動指導員)	2月2日(火) 2月9日(火) 午後 2 時 ～ 3 時	椅子に座りながら、ヨガの動きを取り入れて姿勢を正し、全身を鍛える運動を行います。	★
宮崎先生の健康体操 (宮崎 先生)	3月2日(火) 3月9日(火) 午後 2 時 ～ 3 時	自宅でも手軽にできる運動と健康管理のポイントを学びます。棒やボールなども使用し、全身を鍛える運動を行います。	★★★
心と身体を整えるヨガ (三浦 先生)	3月23日(火) 3月20日(火) 午後 2 時 ～ 3 時	ヨガの考えを取り入れ、心と身体を整える体操です。(ヨガマットをお持ちの方は、持参してください。)	★★

あいとびあ
地域包括支援
センター
03-5438-3565

申込方法・時期
については、
「広報こまえ」
(開催日の当月
号～1か月半前
頃)をご確認く
ださい。

あいとびあ地域包括支援センターが運営を支援するウォーキングの会《無料・申込み不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
あいウォーキング	毎週水曜日 ※祝日・年末年始はお休み	午後 1 時 30 分 ～	軽体操 ウォーキング	高齢者 運動推進員	あいとびあ地域 包括支援センター 03-5438-3565

あいとびあセンター

狛江市が実施する10回講座《有料・申込制(先着順)》

講座名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
健康セミナー	第1期 (4月～6月)	2 時間	生活習慣病予防と 健康維持のための 運動指導	健康運動指導士	あいとびあ センター内 健康増進室 03-3488-1604
	第2期 (7月～9月)				
	第3期 (10月～12月)				
	第4期 (1月～3月)				

狛江市が実施する各 3 回講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
口腔機能向上 プログラム （健口講座）	第 1 クール 7月9日(木) 7月16日(木) 7月30日(木)	午前 9 時30分 ～正午	講義 口腔ケアの実践 健口体操	歯科医師 歯科衛生士 健康運動指導士	高齢障がい課 03-3430-1251
	第 2 クール 10月8日(木) 10月22日(木) 10月29日(木)	午前 9 時30分 ～正午			
	第 3 クール 1月21日(木) 1月28日(木) 2月4日(木)	午前 9 時30分 ～正午			

市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
えがおいきいき	毎週水曜日	午前10時 ～ 11時 30分	脳トレ・リズム ヨガ体操	大井直子先生	月500円	高齢障がい課 03-3430-1251
令和クラブ	毎週火曜日	午前10時 ～ 11時 30分	体操 ウォーキング	玉崎志朋先生 他	無料	

西 河 原 公 園

狛江市が実施する継続して通える教室《無料・申込み不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
うんどう教室	第 1 ・ 3 金曜日 ※ 8 月はお休み	午前10時30分 ～	運動遊具を 使った運動	高齢者 運動推進員	高齢障がい課 03-3430-1251

西 河 原 公 園（※ 一 部、老 人 福 祉 セ ン ター 使 用）

担い手養成を目的に、狛江市が実施する講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
アクティブシニア サポーター 養成講座	前期 5月12日 ～7月28日 毎週火曜日	午後 2 時 ～ 3 時30分	専門家による 運動指導 修了後の活動 支援	介護予防 運動指導員	高齢障がい課 03-3430-1251
	後期 9月29日 ～12月22日 毎週火曜日				
	フォローアップ 1月19日 ～2月23日 毎週火曜日				

こまえ苑エリア(猪方・駒井町・岩戸南・岩戸北)

※運動レベルについて

- ★ 座ってできる体操がほとんど。ストレッチなどが多めです。
- ★★ 座ってできる体操が中心。立って行う体操もあります。
- ★★★ 座ってできる体操も多いが、立って行う体操や筋トレ要素が増えます。
- 他 講座や体力測定などで運動は少なめ。詳細は、各内容をご確認ください。

猪 方 地 区

和泉多摩川地区センター

市民が運営する継続して通える活動<有料(会費制)>

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
「コグニサイズ」 チャレンジクラブ	毎週水曜日	午前10時 ～ 11時 30分	認知症予防体操	津田育子先生	月1,000円	高齢障がい課 03-3430-1251

南部地域センター

地域包括支援センターこまえ苑が実施する1回だけの講座<無料・申込制(先着順)>

講座名	日程	内容	運動レベル	申込み・問合せ
認知症予防 コグニサイズ教室 (津田 先生)	5月11日(月) 午後 1時 30分 ～ 3時	認知症予防を目的として、運動と認知課題を組み合わせた体操を行います。	★★	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404 申込方法・時期 については、 「広報こまえ」 (開催日の前月 1日号)をご確 認ください。
体操 (佐藤 先生)	5月20日(水) 午後 1時 30分 ～ 3時	ストレッチや筋トレの体操を行います。※各回でテーマがあります。広報で確認ください。	★★	
音楽療法 (野田 先生)	8月3日(月) 午前 10時 ～ 11時 30分	曲に合わせて歌ったり、身体を動かします。簡単な楽器を叩いたり、鳴らしたりします。	他	
アロマストレッチ体操 (棚島 先生)	8月26日(水) 午前 10時 ～ 11時 30分	筋トレ体操、体を大きく動かす運動を中心にを行います。※各回でテーマがあります。広報で確認ください。	★	
体操 (佐藤 先生)	11月2日(月) 午後 1時 30分 ～ 3時	ストレッチや筋トレの体操を行います。※各回でテーマがあります。広報で確認ください。	★★	
体操 (宮崎 先生)	11月17日(火) 午後 1時 30分 ～ 3時	筋トレ体操、体を大きく動かす運動を中心にを行います。※各回でテーマがあります。広報で確認ください。	★★★	
体操 (宮崎 先生)	2月10日(水) 午後 1時 30分 ～ 3時	筋トレ体操、体を大きく動かす運動を中心にを行います。※各回でテーマがあります。広報で確認ください。	★★★	

連続体操講座

教室名	日程	時間	講師	申込み・問合せ
体操/講座 講座終了後、自分たちで運動を続ける団体活動をしてみませんか。	1月18日(月) 2月1日(月) 2月15日(月) 3月1日(月)	午前 10時 ～ 11時 30分	佐藤友恵先生 歯科医師 歯科衛生士	地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2404 詳細は、「広報こまえ」12月15日号に掲載。12月15日より申込み受付開始。

市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
南部友の会	毎週金曜日	午前10時 ～ 11時	体操外出	佐藤友恵先生	月2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
岩戸いきいき体操クラブC	毎週水曜日	午前9時 30分 ～ 10時 30分	体操	山下 幸先生		
岩戸いきいき体操クラブD		午前10時 45分 ～ 11時 45分		秋吉久美子先生		

ふらっとなんぶ

地域包括支援センターこまえ苑、ふらっとなんぶが運営を支援するウォーキングの会《無料・申込制》

団体名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
ふらっとウォーキング	第4火曜日 ※8月休み	午前10時 ～ 11時 30分 ※途中帰宅可	軽体操 ウォーキング ※雨天時は軽体操のみ	高齢者運動推進員	ふらっとなんぶ 03-6774-4160

岩戸地区

岩戸地域センター

地域包括支援センターこまえ苑が実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	内容	運動レベル	申込み・問合せ
カラダに効くウォーキング (玉崎 先生)	4月9日(木) 午後 1時 30分 ～ 3時	効果的なウォーキング方法・フォームを実践しながら習得します。※室内を何往復も歩きます。	★★★	地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2404 申込方法・時期については、「広報こまえ」（開催日の前月1日号）をご確認ください。
アロマストレッチ体操 (棚島 先生)	4月15日(水) 午後 1時 30分 ～ 3時	心地よいアロマの香りの中で、ストレッチ中心の体操を行います。	★	
講座/体操 (ラクセム訪問看護リハビリ職)	4月21日(火) 午後 1時 30分 ～ 3時	介護や疾病予防の講座と関連する体操を行います。※テーマは広報を確認ください。	★	
講座/口腔体操 (狛江市歯科医師)	6月3日(水) 午後 1時 30分 ～ 3時	口の衛生・機能が介護予防に及ぼす良い影響を知り、効果的なケア方法を学んだり、口腔体操を行います。	他	
体操 (宮崎 先生)	6月15日(月) 午後 1時 30分 ～ 3時	筋トレ体操、体を大きく動かす運動を中心にを行います。※各回でテーマがあります。広報で確認ください。	★★★★	
体操 (秋吉 先生)	6月25日(木) 午後 1時 30分 ～ 3時	身体を整えるストレッチや筋トレの体操を行います。※各回でテーマがあります。広報で確認ください。	★★	

体と脳のいきいき体操 (ハイレライフ 健康運動指導士)	10月5日(月) 午後 1時 30分 ～ 3時	体操(ストレッチや軽い筋トレ)と脳 トレ体操を行います。	★★	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404 申込方法・時期 については、 「広報こまえ」 (開催日の前月 1日号)をご確 認ください。
講座/体操 (多摩川病院 リハビリ職)	10月19日(月) 午後 1時 30分 ～ 3時	介護予防やフレイル予防に効果的な取 組みを学びます。自分でも続けやす い体操を実践します。	★★	
カラダに効く ウォーキング (玉崎 先生)	10月28日(水) 午後 1時 30分 ～ 3時	効果的なウォーキング方法・フォー ムを実践しながら習得します。 ※室内を何往復も歩きます。	★★★★	
体と脳のいきいき体操 (ハイレライフ 健康運動指導士)	1月14日(木) 午後 1時 30分 ～ 3時	体操(ストレッチや軽い筋トレ)と脳 トレ体操を行います。	★★	
足腰を元気にする体操 (ゆずりは 運動指導員)	1月27日(水) 午後 1時 30分 ～ 3時	ヨガの動きを基本としたストレッチ・ 運動を行います。椅子に座って行いま す。	★★	

市民が運営する継続して通える活動<<有料(会費制)>>

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
岩戸いきいき 体操クラブA	毎週金曜日	午前9時 30分 ～ 10時 30分	体操	榎本佳代先生	月2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
岩戸いきいき 体操クラブB		午前10時 45分 ～ 11時 45分		宮崎正和先生		

岩戸川緑地公園

狛江市が実施する継続して通える教室<<無料・申込み不要>>

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
うんどう教室	第2・4木曜日 ※8月はお休み	午後2時 ～	運動遊具を 使った運動	高齢者 運動推進員	高齢障がい課 03-3430-1251

こ ま え 苑

地域包括支援センターこまえ苑が実施する 1 回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	内容	運動レベル	申込み・問合せ
マッサージをして 体をほぐそう (前川 先生)	7月9日(木) 午後 10時 ～ 11時 30分	自分で行うマッサージやストレッチを中心に体操を行います。	★	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404 申込方法・時期 については、 「広報こまえ」 (開催日の前月 1日号)をご確 認ください。
講座/体操 (えん訪問看護 リハビリ職)	7月23日(木) 午前 10時 ～ 11時 30分	足の筋力テストを行い、自分の筋力に合った体操を実践・学びます。	★	
講座/体操 (ラクセム訪問看護 リハビリ職)	9月1日(火) 午前 10時 ～ 11時 30分	介護や疾病予防の講座と、関連する体操を行う。※テーマは広報を確認ください。	★	
認知症予防 コグニサイズ教室 (津田 先生)	9月14日(月) 午前 10時 ～ 11時 30分	認知症予防を目的として、運動と認知課題を組み合わせた体操を行います。	★★	
全身・口の体操 (原 先生)	9月24日(木) 午前 10時 ～ 11時 30分	全身のストレッチや軽い筋トレと、口腔機能向上に向けた体操を合わせて行います。	★★	
ヨガ (山下 先生)	12月1日(火) 午後 1時 30分 ～ 3時	床にヨガマットを敷いて、初心者向けのシニアヨガを行います。	★★★★	
全身・口の体操 (原 先生)	12月14日(月) 午後 1時 30分 ～ 3時	全身のストレッチや軽い筋トレと、口腔機能向上に向けた体操を合わせて行います。	★★	
音楽療法 (野田 先生)	12月21日(月) 午後 1時 30分 ～ 3時	曲に合わせて歌ったり、身体を動かします。簡単な楽器を叩いたり、鳴らしたりします。	他	
認知症予防 コグニサイズ教室 (津田 先生)	3月15日(月) 午後 1時 30分 ～ 3時	認知症予防を目的として、運動と認知課題を組み合わせた体操を行います。	★★	
笑いヨガ (若林 先生)	3月24日(水) 午後 1時 30分 ～ 3時	深呼吸・手拍子しながら笑いの体操を行います。心身のリフレッシュに。	★	

地域包括支援センターこまえ苑が運営を支援するウォーキングの会《無料・申込み不要》

団体名	日程	時間	内容	講師	問合せ
歩こう会	第 1・3 木曜日 ※雨天中止	午後 1時 30分 ～ ※途中帰宅可	軽体操 ウォーキング	高齢者 運動推進員	地域包括支援センター こまえ苑 03-3489-2422