



令和3年度

# 佐渡市介護予防教室のお知らせ

佐渡市では、いつまでもイキイキと自分らしく生活できるよう、主に65歳以上の方を対象に各地区で介護予防教室を行っています。

心身の衰えを予防し、維持するための教室です。健康寿命を延ばし、いつまでも健康で明るく元気に過ごすために、ぜひご参加ください。

## 参加にあたってのお願い

- ◎ 体調不良（発熱、息苦しさ、咳、咽頭痛、味覚異常等）がある方は参加をお控えください。
- ◎ 運動をする時間以外は必ずマスクを着用してください。
- ◎ なお、感染症予防等のため休止したり、実施日を変更する場合がありますので、参加する際は、委託先に日程を確認しご参加ください。

「健康長寿」をめざして  
～フレイルを予防しよう!!～

### しっかり動く！ 運動



- ・適度に歩く
- ・ちょっと頑張って筋トレする

しっかり食べる！

### 栄養



- ・1日3食食べる
- ・お口の体操や歯みがきをする

外出や交流を楽しむ！

### 社会参加

- ・趣味活動、地域の集まりなどに参加する



佐渡市では事業所に委託し、各地区で介護予防教室を実施しています。紙面での掲載以外の教室については、委託先の機関紙で確認するか、委託先までお問い合わせください。

# ◆えんや「はつらつ教室」

お問い合わせ先 ☎ 58-7267

軽い体操やストレッチなどを行うことで、運動・口腔・栄養・認知機能が落ちないよう知識を得たり、参加することで閉じこもりを予防するための教室です。  
身近な各地区での公民館や集会所で開催しています。

参加費無料  
申込不要

地区名	会場名 実施時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
両津	願公民館 10:00~11:30	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	9	16
	原黒公民館 13:30~15:00	1	6	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
	両津地区公民館 13:30~15:00	12	10	14	12	2	13	4	8	13	17	14	14
	旧岩首小学校(談議所) 13:30~15:00	5	10	7	5	2	6	4	1	6		7	7
相川	自然休養村管理センター 10:00~11:30	16	14	18	16	20	17	15	19	3	14	25	25
畑野	松ヶ崎総合センター 10:00~11:30	5	10	7	12	2	6	4	1	6	17	7	7
真野	高崎集落センター 10:00~11:30	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8
	吉岡集落開発センター 13:30~15:00	16	21	18	16	27	17	15	19	17	21	18	18
	笹川集落開発センター 13:30~15:00	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
	滝脇集落センター 14:00~15:30 ※滝脇は偶数月は社会福祉協議会、奇数月はえんや健康くらぶが実施		19		21		15		17		19		16
小木	強清水集落開発センター 13:30~15:00	20	20	21	20	20	21	20	19	20	20	21	22
	小木地区公民館(もやい) 13:30~15:00	22	27	24	29		30	28	25	23	27	24	24
	小木地区公民館 13:30~15:00	6	18	1	6	3	7	5	2	7	4	1	1
羽茂	村山平集落センター 13:30~15:00	28	26	30	28	25	29	6	24	22	26	16	30
	大谷集落センター 10:00~11:30	6	7	3	5		3			2	7	2	
	寺田公民館 13:30~15:00				1			1					1
	上山田集落開発センター 13:30~15:00									16	13	17	17
	滝平公民館 10:00~11:30			8					9				8
	小泊集落開発センター 13:30~15:00				20				17		19	16	
	天沢集落開発センター 13:30~15:00											10	10
	大崎活性化センター 13:30~15:30		13			19	9					25	
赤泊	徳和会館 13:30~15:00	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9
	赤泊福祉保健センター「やすらぎ」 10:00~11:30	27	25	29	27	31	28	26	30	21	25	22	29

# ◆えんや「はつらつ運動教室」

お問い合わせ先 ☎ 58-7267

脳と体がいつまでも健康でいられる運動を楽しく行っています。  
体操やストレッチ、筋トシなどにより、運動機能向上を図ることを目的とした教室です。

★印の会場は内履きをお持ちください。

**参加費無料  
申込不要**

会場名・実施時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
★サンテラ佐渡スーパーアリーナ 10:00～11:30	6	11	1	6	3	7
	20	18	15	20	17	21
	27	25	22	27	24	28
佐和田保健センター 10:00～11:30	14	12	9	14	11	8
	28	19	30	28	25	22
あいかわ開発総合センター 13:30～15:00	2	7	11	9	6	3
	9	14	18	16	20	10
	23	28	25	30	27	24
★トキのむら元気館 10:00～11:30	5	10	7	5	2	6
	12	17	14	16	16	13
	19	24	21	19	23	24
	26	31	28	26	30	27
両津地区公民館 10:00～11:30	7	12	2	14	11	15
	21	19	23	21	18	22
両津福祉センターしゃくなげ 10:00～11:30	1	6	3	1	5	2
	8	13	10	8	12	9
	15	20	17	15	19	16
	22	27	24	29	26	30

会場名・実施時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
★サンテラ佐渡スーパーアリーナ 10:00～11:30	5	2	7	4	1	1
	19	16	21	18	15	15
	26	30	28	25	22	22
佐和田保健センター 10:00～11:30	13	10	8	12	9	9
	27	24	22	26	16	23
あいかわ開発総合センター 13:30～15:00	1	5	3	7	4	4
	8	12	10	14	18	11
	22	26	24	28	25	25
★トキのむら元気館 10:00～11:30	4	1	6	7	7	7
	11	8	13	14	14	14
	18	15	20	17	21	25
	25	22	27	24	28	28
	29			31		
両津地区公民館 10:00～11:30	13	10	1	5	2	2
	20	17	15	19	16	16
両津福祉センターしゃくなげ 10:00～11:30	7	4	2	6	3	3
	14	11	9	13	10	10
	21	18	16	20	17	17
	28	25	23	27	24	24
						31

## ◆ 南佐渡地域医療センター「介護予防教室」

お問い合わせ先  
☎ 88-3121

リハビリ専門職による運動指導・健康講話等を行うことにより、  
運動機能向上を目指す教室です。

参加費無料  
申込必要

○南佐渡地域医療センター リハビリ室 実施時間： 9:30～11:30

1クール	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日
	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日
2クール	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日
	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	11月17日	11月24日
3クール	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日
	2月16日	2月23日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日

## ◆ ふれあい福祉会「介護予防教室」高千の里

お問い合わせ先

軽い体操やストレッチなどを行う事で、運動・口腔・栄養・認知機能が落ちない  
よう知識を得たり、参加することで閉じこもりを予防するための教室です。

※〈申込不要〉

参加費1回100円

地区名	会場名 実施時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
相川	北片辺民話の館 13:30～15:30	6	18	8	6	10	7	5	9	7	4	8	8
		20	28	22	20	24	21	19	23	21	18	22	22
	北川内活性化センター 13:30～15:30	7	12	2	14	4	8	13	3	8	12	2	2
		28	26	16	28	18	22	27	17	22	26	16	16
	入川ふれあいセンター 13:30～15:30	1	13	3	8	5	2	14	4	2	13	3	3
		16	27	17	22	19	16	28	18	9	27	17	17
	高下活性化センター 13:30～15:30	9	7	11	9	6	10	8	12	10	7	11	11
		23	21	25	23	27	24	22	26	17	21	18	18
	北田野浦活性化センター 13:30～15:30	8	6	10	1	12	9	7	11	16	6	10	10
		22	20	24	15	26	23	21	25	23	20	24	24
	外海府活性化センター 13:30～15:30	13	11	1	13	3	14	12	2	14	11	1	1
		27	25	15	27	17	28	26	16	24	25	15	15

## ◆元気×2 トキめきクラブ「水中歩行運動教室」

お問い合わせ先  
☎ 050-3565-6162

温水プールを利用して水中運動を行うことで、運動機能向上を図ることを目的とした教室です。

会場費実費  
申込必要

### ○ 佐渡スポーツハウス

#### 《水中歩行》

実施時間：13:45～14:30

1クール	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日
	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日
2クール	8月18日	8月25日	9月1日	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日
	10月20日	10月27日	11月3日	11月10日	11月17日	11月24日		
3クール	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日
	2月2日	2月9日	2月16日	2月23日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日

#### 《水中運動》

実施時間：14:00～14:45

1クール	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日
	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日
2クール	8月17日	8月24日	8月31日	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日
	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日		
3クール	12月7日	12月14日	12月21日	12月28日	1月4日	1月11日	1月18日	1月25日
	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日

## ◆元気×2 トキめきクラブ「モーニングスポーツ」

お問い合わせ先  
☎ 050-3565-6162

レクリエーションダンスやトランポピクス、ストレッチなどを行うことで、運動機能向上を図ることを目的とした教室です。

参加費100円他  
申込必要

### ○ 真野体育館

#### 《レクリエーションダンス》

実施時間：9:30～10:45

1クール	4月1日	4月8日	4月15日	4月22日	5月6日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日
	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日	
2クール	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日		
	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	
3クール	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	
	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	

#### 《ストレッチ運動》

実施時間：9:30～10:30

1クール	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日
	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日
2クール	8月4日	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日
	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月3日	11月10日	11月17日	11月24日
3クール	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日
	2月2日	2月9日	2月16日	2月23日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日

### ○ 畑野農業環境改善センター

#### 《トランポピクス》

実施時間：9:30～10:30

1クール	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日
	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日
2クール	8月3日	8月17日	8月24日	8月31日	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日
	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日
3クール	12月7日	12月14日	12月21日	12月28日	1月4日	1月11日	1月18日	1月25日
	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日

<p>◆佐渡市社会福祉協議会</p> <p>参加費：無料</p> <p>申込み：お近くの社会福祉協議会にお問い合わせください。</p> <p>お問い合わせ先：本所福祉課 ☎ 81-1155          両津支所 ☎ 23-5500          佐和田支所 ☎ 57-8141          羽茂支所 ☎ 88-3838</p> <p>公民館や地域の集会所等を会場に、健康体操やレクリエーション、茶話会などを行う、介護予防を目的とした教室です。</p>	<p>◆佐渡市スポーツ協会「はつらつ健康教室」</p> <p>会場：両津総合体育館、佐渡スポーツハウス、サンテラ佐渡スーパーアリーナ、あゆす会館</p> <p>頻度：年間3クール 週1回程度</p> <p>参加費：無料</p> <p>申込み：必要</p> <p>施設利用料：1回100円（あゆす会館以外）</p> <p>お問い合わせ先：☎ 55-2566</p> <p>ストレッチ、有酸素運動、自重トレーニング、踏み台昇降運動、脳トレ、体幹トレーニング等を行い運動機能向上、特に転倒防止を目指す教室です。</p>
<p>◆NPO法人 さど自然保護観察サポート隊 「さどどん太鼓教室」</p> <p>太鼓教室（クール開催）※詳細は、回覧等でお知らせします。</p> <p>出前太鼓教室 太鼓サポーター養成講座</p> <p>参加費：無料</p> <p>申込み：必要</p> <p>お問い合わせ先：☎ 070-4348-0880</p> <p>和太鼓を使って、健康増進・介護予防につなげる教室です。脳トレやレクリエーション等、楽しいプログラムで実施します。</p>	<p>◆佐渡市スポーツ推進委員協議会 （事務局 佐渡市社会教育課）</p> <p>参加費：無料</p> <p>申込み：必要</p> <p>お問い合わせ先：☎ 58-7356</p> <p>体育館や公民館等を会場に、ストレッチやニュースポーツを行い、楽しみながら体を動かす教室です。</p> 
<p>◆佐渡市高齢福祉課「逢愛会（リハビリ教室）」</p> <p>対象者：65歳以上の方のうち、介護認定を受けていない方か、介護認定で要支援の方のうち、脳血管疾患後遺症・神経難病・慢性関節リウマチ等の疾患で心身機能の低下が気になる方。</p> <p>参加費：無料</p> <p>申込み：必要</p> <p>お問い合わせ先：市民生活課健康推進室 ☎ 63-3115          両津支所福祉保健係 ☎ 27-2114          相川支所福祉保健係 ☎ 74-0339          羽茂支所福祉保健係 ☎ 88-3111</p> <p>一度低下してしまった「こころ」や「からだ」の機能を維持向上するため、社会参加や仲間作りを通して、要介護状態を予防することを目的に実施する教室です。</p>	<p>◆佐渡市高齢福祉課 読み書き計算 「しゃきっと教室」</p> <p>会場：両津地区公民館、あいかわ開発総合センター、佐渡中央会館、畑野農村環境改善センター、小木地区公民館、羽茂農村環境改善センター（ご希望の会場）</p> <p>頻度：5月～10月 週1回</p> <p>参加費：300円/月</p> <p>申込み：必要</p> <p>お問い合わせ先：☎ 63-3790</p> <p>週に1回、簡単な読み書きや計算を行うことで脳の若返りを目的とした教室です。</p> 

### 読み書き計算「しゃきっと教室」楽(学)習サポーター募集!!

「しゃきっと教室」で、地域のお元気な高齢者に学習支援を行う楽習サポーターを募集します。

対象者…おおむね70歳位までの市民の方で、明るく高齢者との会話を楽しめる方。

活動内容…週1回、2時間程度、参加高齢者への楽習支援。

活動場所…両津地区公民館・あいかわ開発総合センター・佐渡中央会館・

畑野農村環境改善センター・小木地区公民館・羽茂農村環境改善センター（ご希望の会場）

活動期間…令和3年5月～10月 各会場ごとに曜日が決まっています。

楽(学)習サポーター説明会…令和3年4月14日（水） 13:30～15:30

※詳細は高齢福祉課までお問い合わせください。 ☎ 63-3790