



このまちで うんどう のうトレ すてきな毎日♪

★介護予防事業は、介護保険料を利用した事業で高齢者の元気を支援します★

※悪天候などの場合、中止となる場合があります※

令和2年度 いまいまシニア(介護予防)カレンダー



問い合わせ 鴻巣市役所 介護保険課
電話 541-1321(内線 2671) FAX 541-1328

♪ いきいきメニューのご案内 ♪

無料

申込み不要

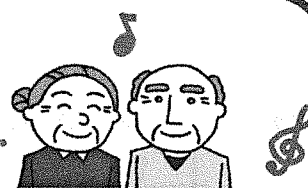
- 対象者：原則65歳以上の市民
- 会場へ直接お越しください。
※③おはなし聴き隊、④のすっこ体操、
⑤出前講座は事前の申込みが必要です。
- 持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル
マーク：内履きをご持参ください。
- 動きやすい服装と靴でご参加ください。

ご参加に迷ったら……こんな方におすすめ	おすすめ教室など
★お茶を飲みながら楽しく、おしゃべりしたい	①わがまちサロン ⑦自主的サロン
★楽しく体を動かすきっかけをつくりたい	②すこやかシニア体操
★身近な場所で体を動かしたい(参加団体募集!!)	④のすっこ体操 ※
★筋力を向上し、腰痛・ひざ痛・転倒を予防したい	⑥はつらつ健康スタジオ
★脳の若返りを目指して、認知症を予防したい	
★会話をする機会が少ない、お話し相手がほしい	③おはなし聴き隊 ※
★地域の集まりで『介護保険』や『介護予防』について学びたい	⑤出前講座 ※
★高齢者の介護・福祉・健康・医療などの相談をしたい	⑧地域包括支援センター

① わがまちサロン

- 内 容：介護予防リーダー（市民ボランティア）による軽体操、脳トレ、おしゃべりタイム、歌の合唱など（*会場毎に内容がちがいます）

毎回参加するのが楽しみで、サロンの日が待ちどおしいです!!
和気あいあいと、楽しいゲームやお茶飲みしませんか？



ひだまりサロン	ほっとサロン	ふれあいサロン	あいりすサロン	中央サロン	吹上サロン
本町コミュニティセンター	市民センター	コミュニティふれあいセンター	白雲荘	中央公民館	吹上生涯学習センター
第2・4木曜日 10:00~11:30	第1・3水曜日 10:00~11:30	第2・4金曜日 13:30~15:00	第1・3水曜日 10:00~11:30	第1・3金曜日 10:00~11:30	第2・4水曜日 10:00~11:30
4 / 9	4 / 23	4 / 1	4 / 15	4 / 3	4 / 17
5 / 14	5 / 28	5 / 8	5 / 22	5 / 1	5 / 15
6 / 11	6 / 25	6 / 12	6 / 26	6 / 5	6 / 19
7 / 9	7 / 23	7 / 10	7 / 24	7 / 3	7 / 17
8 / 6	8 / 20	8 / 13	8 / 27	8 / 7	8 / 21
9 / 10	9 / 24	9 / 11	9 / 25	9 / 4	9 / 18
10 / 8	10 / 22	10 / 9	10 / 23	10 / 2	10 / 16
11 / 12	11 / 26	11 / 13	11 / 27	11 / 6	11 / 20
12 / 10	12 / 24	12 / 11	12 / 25	12 / 4	12 / 18
1 / 14	1 / 28	1 / 8	1 / 22	1 / 15	1 / 29
2 / 11	2 / 25	2 / 12	2 / 26	2 / 5	2 / 19
3 / 8	3 / 22	3 / 9	3 / 23	3 / 12	3 / 26

② すこやかシニア体操

介護予防リーダー（市民ボランティア）による体操

- 内容：わがまち体操、簡単なリズム体操、軽体操など
- 時間：10:00 ~ 11:00

白雲荘	コスモスの家
4 / 8 (水)	4 / 23 (木)
5 / 13 (水)	5 / 28 (木)
6 / 10 (水)	6 / 25 (木)
7 / 8 (水)	7 / 2 (木)
8 / 6 (木)	8 / 27 (木)
9 / 9 (水)	9 / 24 (木)
10 / 14 (水)	10 / 22 (木)
11 / 11 (水)	11 / 26 (木)
12 / 9 (水)	12 / 24 (木)
1 / 13 (水)	1 / 28 (木)
2 / 10 (水)	2 / 25 (木)
3 / 10 (水)	3 / 25 (木)

③ おはなし聴き隊 ♪ (傾聴活動)

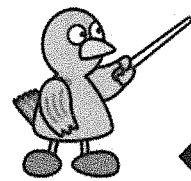
「お話をして気分転換を図りませんか？」

- 内容：介護予防リーダー（市民ボランティア）が2人1組で、月1回お話し相手に、ご自宅に伺います。（1時間程度）

- ★事前の申込みが必要です。
- ★個人情報保護のため、お聴きしたお話の内容等の秘密は厳守いたします。

④ のすっこ体操(住民の方々の運営による通いの場)

いきいき百歳体操 検索

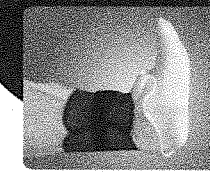


「のすっこ体操」とは、理学療法士が考案した、手首や足首に重りをつけてゆっくり上げ下げするだけの簡単で効果がある体操です。全国の市町村で「いきいき百歳体操」として開催されています。

重り(貸出いたします)を使用した簡単な体操を、のすっこ体操サポーター(ボランティア)が支援します。

◆週に1~2回程度、地域の集会所等で地域づくりとして実施したい団体の立上げを支援します。
介護保険課までお問い合わせください。

参加者
参加団体
募集!



⑤ 出前講座 地域の集まり等にご利用ください

- 内容 ○知っておきたい介護保険の話
 - ・鴻巣市の介護保険や認定からサービス利用まで
 - ・自立した生活を続けるための介護予防
- はじめよう!介護予防(貯筋体操編・忘れん脳生活編)
- のすっこ体操

⑥ はつらつ健康スタジオ

●内容:先生の指導のもと、転倒予防や認知症予防のためのストレッチや筋力アップ体操、脳トレを行います。

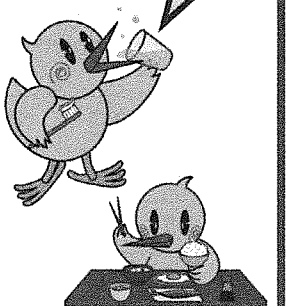
●時間:①第一部: 9:20~10:20 ②第二部:10:40~11:40 (★マーク 3 か所は 10:00~11:30 実施)

※第一部、第二部とも同じ内容です。どちらか一方のご参加をお願いいたします。 マーク:内履きをご持参ください。



★常光公民館 (10:00~11:30)	★笠原公民館 (10:00~11:30)	箕田公民館		市民活動センター		総合体育館		総合福祉センター		田間宮生涯学習センター	
4/9(木)	4/1(水)	4/2(木)	4/17(金)	4/14(火)	4/28(火)	4/10(金)	4/24(金)	4/7(火)	4/21(火)	4/8(水)	4/22(水)
5/14(木)	5/21(木)	5/15(金)	5/29(金)	5/12(火)	5/26(火)	5/8(金)	5/22(金)	5/1(金)	5/19(火)	5/13(水)	5/27(水)
6/11(木)	6/3(水)	6/4(木)	6/19(金)	6/9(火)	6/23(火)	6/12(金)	6/26(金)	6/2(火)	6/16(火)	6/10(水)	6/24(水)
7/9(木)	7/1(水)	7/2(木)	7/17(金)	7/14(火)	7/28(火)	7/10(金)	7/27(月)	7/7(火)	7/21(火)	7/8(水)	7/22(水)
8/27(木)	8/5(水)	8/6(木)	8/21(金)	8/3(月)	8/25(火)	8/17(月)	8/28(金)	8/4(火)	8/18(火)	8/19(水)	8/26(水)
9/10(木)	9/2(水)	9/3(木)	9/18(金)	9/8(火)	9/23(水)	9/11(金)	9/25(金)	9/1(火)	9/15(火)	9/9(水)	9/30(水)
10/8(木)	10/7(水)	10/1(木)	10/16(金)	10/13(火)	10/27(火)	10/9(金)	10/23(金)	10/6(火)	10/20(火)	10/14(水)	10/28(水)
11/12(木)	11/4(水)	11/5(木)	11/20(金)	11/10(火)	11/24(火)	11/12(木)	11/27(金)	11/2(月)	11/17(火)	11/11(水)	11/25(水)
12/10(木)	12/2(水)	12/3(木)	12/18(金)	12/8(火)	12/22(火)	12/11(金)	12/25(金)	12/1(火)	12/15(火)	12/9(水)	12/23(水)
1/14(木)	1/6(水)	1/7(木)	1/15(金)	1/12(火)	1/26(火)	1/8(金)	1/22(金)	1/5(火)	1/19(火)	1/13(水)	1/27(水)
2/18(木)	2/3(水)	2/4(木)	2/19(金)	2/9(火)	2/25(木)	2/12(金)	2/26(金)	2/2(火)	2/16(火)	2/10(水)	2/24(水)
3/11(木)	3/3(水)	3/4(木)	3/19(金)	3/9(火)	3/23(火)	3/12(金)	3/26(金)	3/2(火)	3/16(火)	3/10(水)	3/24(水)
白雲荘		★川里生涯学習センター (10:00~11:30)		コスモスの家		コスモスアリーナふきあげ		吹上福祉活動センター		吹上生涯学習センター	
4/10(金)	4/24(金)	4/3(金)	4/17(金)	4/14(火)	4/28(火)	4/1(水)	4/16(木)	4/7(火)	4/15(水)	4/13(月)	
5/8(金)	5/22(金)	5/15(金)	5/25(月)	5/12(火)	5/26(火)	5/14(木)	5/21(木)	5/20(水)	5/28(木)	5/11(月)	
6/12(金)	6/26(金)	6/5(金)	6/19(金)	6/9(火)	6/23(火)	6/3(水)	6/25(木)	6/2(火)	6/17(水)	6/8(月)	
7/10(金)	7/29(水)	7/3(金)	7/17(金)	7/14(火)	7/28(火)	7/1(水)	7/16(木)	7/7(火)	7/15(水)	7/13(月)	
8/20(木)	8/28(金)	8/7(金)	8/21(金)	8/18(火)	8/25(火)	8/5(水)	8/20(木)	8/4(火)	8/19(水)	8/6(木)	
9/11(金)	9/25(金)	9/4(金)	9/18(金)	9/8(火)	9/24(木)	9/2(水)	9/17(木)	9/1(火)	9/16(水)	9/14(月)	
10/9(金)	10/23(金)	10/2(金)	10/16(金)	10/13(火)	10/27(火)	10/7(水)	10/15(木)	10/6(火)	10/21(水)	10/12(月)	
11/13(金)	11/27(金)	11/6(金)	11/20(金)	11/10(火)	11/26(木)	11/13(金)	11/19(木)	11/2(月)	11/18(水)	11/9(月)	
12/11(金)	12/25(金)	12/4(金)	12/18(金)	12/8(火)	12/22(火)	12/2(水)	12/17(木)	12/1(火)	12/16(水)	12/14(月)	
1/8(金)	1/22(金)	1/15(金)	1/29(金)	1/13(水)	1/26(火)	1/6(水)	1/21(木)	1/5(火)	1/20(水)	1/14(木)	
2/12(金)	2/26(金)	2/5(金)	2/19(金)	2/9(火)	2/25(木)	2/3(水)	2/18(木)	2/2(火)	2/17(水)	2/8(月)	
3/12(金)	3/26(金)	3/5(金)	3/19(金)	3/9(火)	3/23(火)	3/3(水)	3/18(木)	3/2(火)	3/17(水)	3/8(月)	

食生活の話
お口の話もある
総合的な教室
です





⑦ 自主的に開催している 会食会やサロンのご案内



◆ お住まいの近くにある下記サロンへ参加をご希望の方は、こちらまでお問い合わせください ◆

〈鴻巣・川里地域〉鴻巣市社会福祉協議会 電話 5 9 7 - 2 1 0 0

〈吹上地域〉吹上地域福祉センター 電話 5 4 8 - 6 6 6 4

〈吹上地域〉●ほのぼの会食会・・各会場共通で毎月第4金曜日開催（7・1月は第5金曜日、10・12・2月は第3金曜日） ●茶飲み会（サロン）・・開催日はお問い合わせください

ほのぼの会食会	茶飲み会（サロン）	会 場	ほのぼの会食会	茶飲み会（サロン）	会 場	ほのぼの会食会	茶飲み会（サロン）	会 場
団 体 名			団 体 名			団 体 名		
※筑波町内会	筑波町内会ほのぼの茶飲み会	筑波集会所	吹上団地自治会	吹上団地自治会 ティータイム・お話しサロン	吹上団地集会所	下忍町内会	下忍町内会茶飲み会	下忍農村センター
吹上本1町内会	吹上本町1町内会茶飲み会	ふきあげ本一集会所				袋町内会	袋町内会茶飲み会	袋集会所
吹上本町2丁目集会所	吹上本町2丁目集会所 茶飲み会	吹上本町2丁目集会所	大芦農村センター ・大芦上町内会 ・大芦下町内会	大芦農村センター 茶飲み会	大芦農村センター	小谷連合町内会 ・明用町内会 ・前砂町内会 ・三町免町内会 ・小谷北町内会 ・小谷南町内会		明用集会所
吹上本町3.4.5町内会 ・吹上本町3丁目町内会 ・吹上本町4丁目町内会 ・吹上本町5丁目町内会	吹上本町3丁目町内会茶飲み会 吹上本町5丁目町内会お茶飲み会	高齢者福祉センター コスモスの家	南2町内会	南2丁目ゆらゆらお茶飲み会	南2集会所			
	吹上本町4丁目町内会茶飲み会	吹上神社社務所	榎戸町内会	榎戸町内会茶飲み会	榎戸集会所			
				ばらはらサロン	荊原集会所			
吹上生涯学習センター ・南1町内会 ・富士見4丁目町内会	南1丁目町内会お茶飲み会	吹上生涯学習センター	北新宿町内会	北新宿町内会お茶会	北新宿集会所		ふれあいサロン吹上	高齢者福祉センター コスモスの家
			北新宿第2町内会	北新宿第2町内会 ほのぼの茶飲み会	北新宿第2集会所			
※吹上富士見1丁目町内会	吹上富士見1丁目町内会お茶飲み会	吹上富士見1丁目集会所	新宿町内会	新宿町内会お茶飲み会	新宿集会所		しあわせサロン (NPO 法人ワークーズ こうさてん)	コミュニティカフェ 幸茶店
	吹上富士見2丁目町内会お茶飲み会	ケアセンターかるぼす	鎌塚集会所 ・鎌塚第1町内会 ・鎌塚第2町内会 ・鎌塚町内会		鎌塚集会所		吹上ココロンさろん	吹上団地集会所
※富士見ひかり町内会	富士見ひかり町内会お茶飲み会	ニュー吹上サンハイツ 集会所				※筑波町内会・吹上富士見1丁目町内会・富士見ひかり町内会の、 ほのぼの会食会は不定期		

〈川里地域〉

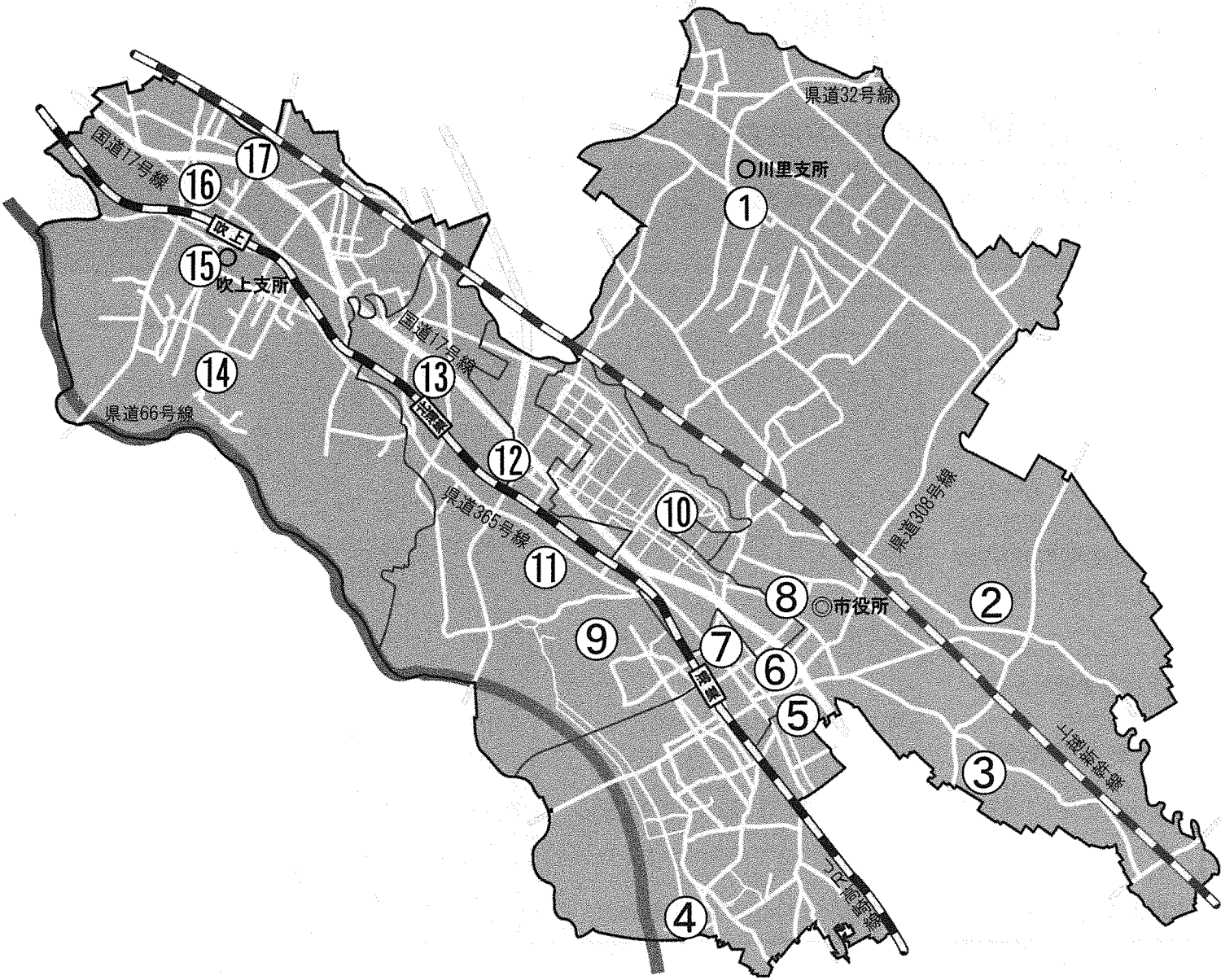
団 体 名	会 場	団 体 名	会 場	団 体 名	会 場
ふれあいサロン屈巢	屈巢放課後児童クラブ	ふれあいサロン関新田	関新田集落センター	新井いきいきクラブ	共和こども交流の家
ふれあいサロン天神下	天神下集落センター	みんなのサロン	鴻巣市新井（みんなの田舎内）	いきいきクラブ境	境集落センター
いきいきクラブ広田	川里創作館	※ふれあい会食会…年1回（7月）開催			

〈鴻巣地域〉

団 体 名	会 場	団 体 名	会 場	団 体 名	会 場
サロンみどり会	元市町内会館（元市倶楽部）	西中曽根ふれあいサロン	西中曽根集会所	松原わくわくサロン	松原会館
生出塚ほっとサロン	生出塚団地集会所	サロンひまわり	箕田団地集会所	メソンドール「茶話会」	メソンドール集会室
人形町さくらサロン	人形町自治会館	エステートいきいきサロン	赤見台エステート第二管理組合集会所	大栄ふれあいカフェ	大栄集会所
東町おしゃべりサロン	東町会館	パークシティ鴻巣「お茶の実」サロン	パークシティ鴻巣自治会第二集会所	大栄サロン	
上三谷15（いちご）サロン	上三谷自治会集会所	たんぼぼサロン	馬室タンポポ翔裕園ラウンジ	カスミげんきサロン	カスミフードスクエア原馬室店

令和2年度 いきいきシニア事業案内図

地図上	会 場 名	住 所	電 話	事 業 名
①	川里生涯学習センター	広田3141-1	501-7122	はつらつ健康スタジオ
②	笠原公民館	笠原791-1	541-0261	はつらつ健康スタジオ
③	常光公民館	下谷196-1	541-2005	はつらつ健康スタジオ
④	高齢者福祉センター白雲荘	原馬室2917-1	543-0355	シニア体操／わがまちサロン／はつらつ健康スタジオ
⑤	本町コミュニティセンター	本町7-3-26	543-1031	わがまちサロン
⑥	中央公民館	本町3-12-18	542-8403	わがまちサロン
⑦	市民活動センター	本町1-2-1エルミ ここのすアネックス3階	577-3512	はつらつ健康スタジオ
⑧	総合体育館	鴻巣864-1	543-0101	はつらつ健康スタジオ
⑨	田間宮生涯学習センター	登戸149	596-0137	はつらつ健康スタジオ
⑩	総合福祉センター	箕田4211-1	597-2100	はつらつ健康スタジオ
⑪	コミュニティふれあいセンター	登戸449	596-3322	わがまちサロン
⑫	箕田公民館	稲荷町26-32	596-0602	はつらつ健康スタジオ
⑬	市民センター	赤見台1-15-5	596-6677	わがまちサロン
⑭	コスモスアリーナふきあげ	明用636-1	548-3112	はつらつ健康スタジオ
⑮	吹上生涯学習センター	吹上富士見1-1-1	548-4726	わがまちサロン／はつらつ健康スタジオ
⑯	高齢者福祉センターコスモスの家	吹上本町5-4-7	548-4807	シニア体操／はつらつ健康スタジオ
⑰	吹上福祉活動センター	鎌塚57-1	548-6664	はつらつ健康スタジオ



⑧ 地域包括支援センター
～心配ごと相談したいことはありませんか？ なんでもご相談ください【高齢者よろず相談窓口】～
★鴻巣市では、地域の高齢者の相談窓口として、市内5か所に地域包括支援センターを設置しています。あなたの地域の地域包括支援センターをご確認ください。

地域包括支援センター	電 話 番 号	担 当 地 域	令和2年3月現在
川里苑	569-2650	本町・天神・生出塚・鴻巣・中央・ひばり野・笠原・郷地・安養寺・常光・下谷・上谷・西中曽根・川里地域	
こうのと	596-2223	本宮町・雷電・加美・宮地・三ツ木・川面・寺谷・市ノ縄・八幡田・神明・稲荷町・赤見台・愛の町・東	
彩香らんど	595-3331	箕田・中井・すみれ野・大間・北中野・登戸・宮前・糠田・堤町・緑町・幸町・栄町	
まむろ翔裕園	540-0294	富士見町・原馬室・滝馬室・逆川・小松・松原・氷川町・人形	
吹上苑	548-8991	吹上地域	