



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★  
※悪天候や感染症の今後の状況により、中止・変更となる場合があります

# 令和5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 2672) FAX 541-1328



♪いきいきメニューのご案内♪

**無料**

**一部申込み制**

- 対象者：原則65歳以上の市民
- 持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、マスク、マークは内履きをご持参ください
- ③④⑤の事業は、事前申込みが必要です。  
①②⑥は、感染症の状況により申込み制になる場合があります。
- 動きやすい服装と靴でご参加ください。
- 当日、検温をしてお参加ください。
- 市のホームページも併せてご確認ください。

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
★参加者のみんなと楽しく、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

## 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
- 申込み：年2回広報にて募集  
前期：4月～9月(広報2月号掲載)  
後期：10月～3月(広報8月号掲載予定)
- 時間：10:00～11:00

愛里 巢		コスモスの家	
4 / 12(水)	4 / 27(木)	4 / 6(木)	4 / 18(火)
5 / 10(水)	5 / 25(木)		5 / 16(火)
6 / 14(水)	6 / 29(木)	6 / 1(木)	6 / 20(火)
7 / 12(水)	7 / 27(木)	7 / 6(木)	7 / 20(木)
8 / 9(水)	8 / 24(木)	8 / 3(木)	
9 / 13(水)	9 / 28(木)	9 / 7(木)	9 / 21(木)
10 / 11(水)	10 / 26(木)	10 / 5(木)	10 / 17(火)
11 / 8(水)		11 / 2(木)	11 / 21(火)
12 / 13(水)	12 / 28(木)	12 / 7(木)	12 / 19(火)
1 / 10(水)	1 / 25(木)		1 / 16(火)
2 / 14(水)	2 / 29(木)	2 / 1(木)	2 / 20(火)
3 / 13(水)	3 / 28(木)	3 / 7(木)	3 / 19(火)

## ① わがまちサロン

和気あいあいと、楽しいゲームやおしゃべりなどをしませんか？  
※感染症対策を実施しながら開催しています。

- 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(\*会場毎に内容が異なります)



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	愛里 巢	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 / 13 4 / 27	4 / 5 4 / 19	4 / 14 4 / 28	4 / 5 4 / 19	4 / 7 4 / 21	4 / 12 4 / 26
5 / 11 5 / 25	5 / 17	5 / 12 5 / 26	5 / 17	5 / 19	5 / 10 5 / 24
6 / 8 6 / 22	6 / 7 6 / 21	6 / 9 6 / 23	6 / 7 6 / 21	6 / 2 6 / 16	6 / 14 6 / 28
7 / 13 7 / 27	7 / 5 7 / 19	7 / 14 7 / 28	7 / 5 7 / 19	7 / 7 7 / 21	7 / 12 7 / 26
8 / 10 8 / 24	8 / 2	8 / 25	8 / 2	8 / 4 8 / 18	8 / 9 8 / 23
9 / 14 9 / 28	9 / 6 9 / 20	9 / 8 9 / 22	9 / 6 9 / 20	9 / 1 9 / 15	9 / 13 9 / 27
10 / 12 10 / 26	10 / 4 10 / 18	10 / 13 10 / 27	10 / 4 10 / 18	10 / 6 10 / 20	10 / 11 10 / 25
11 / 9	11 / 1 11 / 15	11 / 10 11 / 24	11 / 1 11 / 15	11 / 17	11 / 8 11 / 22
12 / 14 12 / 28	12 / 6 12 / 20	12 / 8 12 / 22	12 / 6 12 / 20	12 / 1 12 / 15	12 / 13 12 / 27
1 / 11 1 / 25	1 / 17	1 / 12 1 / 26	1 / 17	1 / 5 1 / 19	1 / 10 1 / 24
2 / 8 2 / 22	2 / 7 2 / 21	2 / 9	2 / 7 2 / 21	2 / 2 2 / 16	2 / 14 2 / 28
3 / 14 3 / 28	3 / 6	3 / 8 3 / 22	3 / 6	3 / 1 3 / 15	3 / 13 3 / 27

## ③ おはなし聴き隊(傾聴活動)

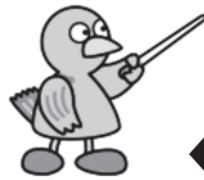
「お話をして気分転換を図りませんか？」

- 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。



[のすっこ体操ホームページ]

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



食生活の話、お口の話もある 総合的な教室です

- 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。\*第一、二部とも同じ内容です。
- 時間:①第一部: 9:20~10:20 ②第二部:10:40~11:40 (★マーク2か所は10:00~11:30での実施) マーク:内履きをご持参ください。
- その他:前期(4月~9月)は申込み制です。詳細は広報1月号に掲載しています。後期(10月~3月)については、広報7月号をご確認ください。\*常光公民館、笠原公民館、あたご公民館、市民センター、吹上生涯学習センター、北新宿生涯学習センターは、年間を通しての申込みとなります。申込期間終了後の空き状況については、お気軽にお問い合わせください。

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