

令和6年度

介護予防教室のお知らせ

市では、主に65歳以上の方を対象に、健康寿命を延ばし、いつまでもイキイキと自分らしく生活ができるよう、各地区で介護予防教室を開催します。

心身の衰えを予防し、維持するため、積極的に参加しましょう！

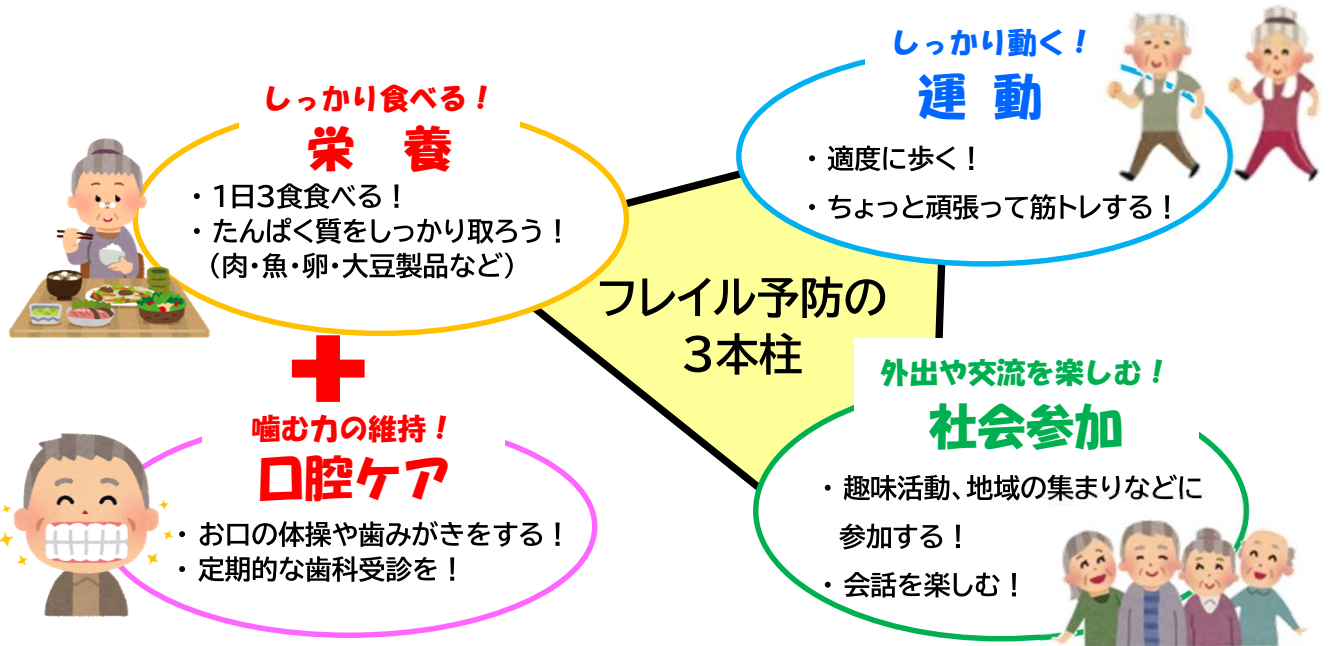
※ 都合により、教室の中止や開催日の変更をすることがありますので、実施団体に日程を確認のうえ、ご参加ください。



【やったっちゃポイント(1ポイント)】対象です！

★「健康長寿」をめざして★

～フレイルは要介護状態への入り口！ フレイルの予防はあなた次第！！～



◆ えんや健康くらぶ 「はつらつ教室」

【お問い合わせ先】 58-7267

事前申込

参加費

不要

無料

軽いストレッチなどを行うことで、運動・口腔・栄養・認知機能が低下し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。身近な各地区の公民館や集会所で開催しています。

地区	会場名 開催時間	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	17	15	19	17	21	18	16	20	3 18	15 29	5 19	5 19
	原黒公民館 13:30~15:00	4	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
	両津地区公民館 13:30~15:00	8	13	10	8	19	9	21	11	9	20	10	10
	岩首公民館 13:30~15:00	1	13	3	1	5	2	7	11	2	6	3	3
相川	自然休養村管理センター 10:00~11:30	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14
	姫津漁村センター 13:30~15:00	3	1	5	3	7	4	9	6	4	8	5	5
	小川ふれあいセンター 13:30~15:00	16	/	18	/	/	17	/	/	/	/	/	/
畑野	松ヶ崎総合センター(※上履き必要) 10:00~11:30	1	13	3	1	5	9	7	11	2	6	3	3
真野	滝脇公民館 14:00~15:30	/	15	/	17	/	18	/	20	/	15	/	19
	吉岡集落開発センター 13:30~15:00	19	17	21	19	30	20	18	15	20	17	21	21
	笹川集落開発センター 13:30~15:00	18	16	20	18	22	19	17	21	19	16	13	13
	高崎集落センター 10:00~11:30	9	14	11	9	20	10	8	12	10	14	18	11
小木	強清水集落開発センター 13:30~15:00	22	20	20	22	20	20	21	19	20	20	21	21
	小木地区公民館(もやい) 13:30~15:00	25	23	27	25	/	26	24	28	26	23	27	27
羽茂	村山平集落センター 13:30~15:00	24	29	26	31	28	25	中止	27	25	29	26	26
	大谷集落センター 10:00~11:30	5	10	4	5	/	2	/	/	4	10	4	/
	寺田公民館 13:30~15:00	/	/	/	3	/	/	2	/	/	/	/	4
	上山田集落開発センター 13:30~15:00	/	/	/	/	/	/	/	/	19	16	20	27
	滝平公民館 10:00~11:30	/	/	11	/	20	/	/	12	/	/	/	11
	小泊集落開発センター 13:30~15:00	/	/	/	17	/	/	/	20	/	15	19	/
	天沢集落開発センター 13:30~15:00	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	6	4

地区	会場名 開催時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
羽茂	大崎活性化センター 13:30~15:00	/	/	/	/	1	/	/	/	/	/	20	/
	井尻公民館 13:30~15:00	/	20	/	/	/	9	/	/	/	/	/	17
赤泊	徳和会館 13:30~15:00	10	8	12	10	21	11	9	13	11	8	12	12
	赤泊福祉保健センター「やすらぎ」 10:00~11:30	30	28	25	30	27	24	29	26	24	28	25	25
	蕤場会堂 9:30~11:00	/	/	/	9	/	/	8	/	/	/	7	4
	山寺集落開発センター 13:30~15:00	/	/	/	4	/	/	/	14	/	/	/	/

◆ えんや健康くらぶ 「はつらつ運動教室」 【お問い合わせ先】 58-7267	事前申込	参加費
	不要	無料

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、筋トレ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。

地区	会場名 開催時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	佐渡島総合開発センター 10:00~11:30	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5
		10	8	12	10	14	11	9	13	11	15	12	12
		17	15	19	17	21	18	23	18	18	22	19	19
		24	22	26	24	28	25	30	27	25	29	26	26
両津	両津福祉センターしゃくなげ 10:00~11:30	4	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
		11	9	13	11	8	12	10	14	12	16	13	13
		18	16	20	18	19	19	17	21	19	23	20	20
		25	23	27	25	22	26	24	28	26	30	27	27
		/	30	/	/	29	/	31	/	/	/	/	/
相川	あいかわ開発総合センター 13:30~15:00	5	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	7
		12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	14	14
		26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	28
佐和田	佐渡市総合体育館 10:00~11:30 (※上履き必要)	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
		16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
		23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
佐和田	佐和田保健センター 10:00~11:30	10	8	12	10	7	11	9	13	11	8	12	12
		24	22	26	24	28	18	23	27	25	22	26	26
新穂	トキのむら元気館 10:00~11:30 (※上履き必要)	1	10	3	1	5	2	7	8	2	6	3	3
		8	13	14	12	16	13	18	11	9	17	10	10
		15	20	17	19	19	20	21	18	16	20	17	17
		22	27	24	22	26	27	28	25	23	27	28	24
		26	/	/	29	/	30	/	/	/	/	/	31

◆ 元気×2トキめきくらぶ「水中歩行運動教室」 【お問い合わせ先】 050-3565-6162	事前申込	参加費
	必要	会場費実費

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。

地区	会場名 開催時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
真野	【水中歩行教室】 佐渡スポーツハウス 13:45~14:30	10	1	5	3	28	4	2	6	4	8	5	5
		17	8	12	10	/	11	9	13	11	15	12	12
		24	15	19	17	/	18	16	20	18	22	19	19
		/	22	26	24	/	25	23	27	/	29	26	/
		/	29	/	/	/	/	30	/	/	/	/	/
	【水中運動教室】 佐渡スポーツハウス 14:00~14:45	9	7	4	2	27	3	1	5	3	7	4	4
		16	14	11	9	/	10	8	12	10	14	18	11
		23	21	18	16	/	17	15	19	17	21	25	18
		30	28	25	23	/	24	22	26	24	28	/	/
		/	/	/	/	/	/	29	/	/	/	/	/

※ 能登半島地震の影響により、スポーツハウスのプールが使用できない状況のため、教室は休止中です。復旧し次第再開しますのでご了承ください。

◆ 元気×2トキめきくらぶ「モーニングスポーツ」 【お問い合わせ先】 050-3565-6162	事前申込	参加費
	必要	1回あたり 100円

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。

地区	会場名 開催時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
畑野	【トランポピクス】 畑野農村環境改善センター 9:30~10:30	2	14	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
		9	21	11	9	20	10	8	12	10	14	11	11
		16	28	18	23	27	17	15	19	17	21	18	18
		23	/	25	30	/	24	22	26	24	28	25	25
		30	/	/	/	/	/	29	/	/	/	/	/
真野	【レクリエーションダンス】 真野ふるさと会館 9:30~10:45	4	9	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
		11	16	13	11	8	12	10	14	12	16	13	13
		18	23	20	18	2	19	17	21	19	23	20	27
		25	30	27	25	29	26	24	28	26	30	27	/
		/	/	/	/	/	/	31	/	/	/	/	/
真野	【ストレッチ】 真野ふるさと会館 9:30~10:30	3	8	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5
		10	15	12	10	21	11	9	13	11	15	12	12
		17	22	19	17	28	18	16	20	18	22	19	19
		24	29	26	24	/	25	23	27	25	29	26	26
		/	/	/	/	/	/	30	/	/	/	/	/

◆ 佐渡ふれあい福祉会(高千の里)「介護予防教室」
 【お問い合わせ先】 61-6100

事前申込	参加費
不要	1回あたり 100円

軽いストレッチなどを行うことで、運動・口腔・栄養・認知機能が低下し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。

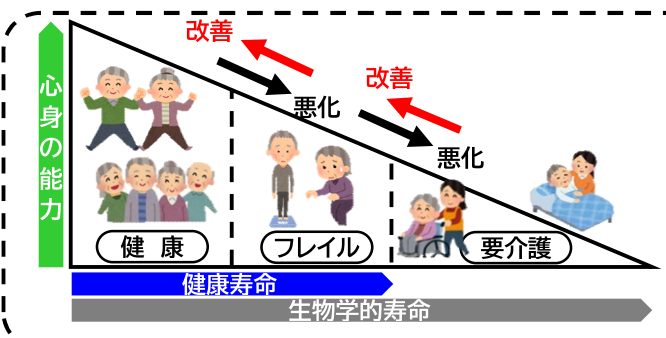
地区	会場名 開催時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		相川	北片辺民話の館 13:30~15:30	2 16	14 28	4 18	2 16	20 28	3 17	8 29	5 19	3 17	7 21
北川内活性化センター 13:30~15:30	3 24		8 2	5 19	10 24	7 21	4 18	9 23	6 20	4 18	8 22	5 19	5 19
入川ふれあいセンター 13:30~15:30	11 25		9 23	13 27	4 18	8 29	5 26	10 24	14 28	5 26	9 23	13 27	13 27
高下活性化センター 13:30~15:30	5 19		17 24	7 21	5 19	9 23	6 20	4 18	8 22	6 20	10 24	7 21	7 21
北田野浦活性化センター 13:30~15:30	4 18		16 30	6 20	11 25	1 22	12 19	3 17	7 21	12 19	16 30	6 20	6 20
外海府活性化センター 13:30~15:30	9 23		7 21	11 25	9 23	6 27	10 24	1 22	12 26	10 24	14 28	4 18	4 18

◆ 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

事前申込	参加費
必要	無料

リハビリ専門職による運動指導・健康講話などを行うことにより、運動機能を中心に、認知機能や口腔機能の維持向上を目指す教室です。

地区	会場名 開催時間	第1クール				第2クール				第3クール			
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
羽茂	南佐渡地域医療センター (リハビリ室) 9:30~11:30	/	8	5	3	/	4	2	6	/	8	5	5
		/	15	12	10	/	11	9	13	/	15	12	12
		/	22	19	17	/	18	16	20	/	22	19	19
		/	29	26	24	/	25	23	/	/	29	26	26
		/	/	/	/	/	/	30	/	/	/	/	/



● フレイルとは
 フレイルとは、加齢とともに活動能力がじわじわ低下し、介護が必要になる危険性が高い状態を指します。
 食生活を見直す、運動や社会参加に積極的に取り組むことで健康な状態に戻ることができます。

◆ NPO法人サードフィールドさど「さどんどん太鼓教室」 【お問い合わせ先】 070-4348-0880 (受付時間:平日13:00~17:00)	事前申込	参加費
	必要	無料

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など、楽しいプログラムで実施します。(1時間程度立ちながら太鼓を叩きます。)
【講師：しんちゃんせんせい】

地区	会場名 開催時間	4月			5月			6月		7月			
金井	金井能楽堂 9:30~11:30	12	19	26	10	17	24	21	28	5	12	19	26
	金井能楽堂 13:30~15:30	23	30	7	14	21	28	11	25	2	16	23	30

※ 当初予定していました「アミューズメント佐渡(佐和田地区)」・「新穂武道館(新穂地区)」は
申込状況等により「金井能楽堂(金井地区)」に変更となりました。

地区	会場名 開催時間	9月				10月				11月			
相川	相川体育館 13:30~15:30	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20
新穂	新穂武道館 13:30~15:30	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21

地区	会場名 開催時間	1月				2月				3月			
佐和田	アミューズメント佐渡 13:30~15:30	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25
金井	金井能楽堂 9:30~11:30	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	金井能楽堂 13:00~15:00	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26

◆ NPO法人サードフィールドさど 「さどんどん太鼓教室 サポーター養成講座」 【お問い合わせ先】 070-4348-0880 (受付時間:平日13:00~17:00)	事前申込	参加費
	必要	無料

和太鼓を使った「さどんどん太鼓教室」の参加者や運営の補助を行うサポーターを養成するための講座です。
【講師：しんちゃんせんせい】

※ この講座は、65歳未満の方も参加可能です。

地区	会場名 開催時間	4月			5月			6月			7月		
金井	金井能楽堂 9:30~11:30	8	15	22	13	20	27	10	17	24	1	8	22

地区	会場名 開催時間	9月				10月				11月			
金井	金井能楽堂 9:30~11:30	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21

◆ 佐渡健康アシスト「膝・腰・肩の楽らく教室」 【お問い合わせ先】 24-1290	事前申込	参加費
	必要 (定員15名)	無料

ストレッチによる「からだのほぐし」でからだの歪みや血流を促すマッサージを行い、身体負担の緩和・軽減を図ることをご自身で実施する知識・技術を習得するための教室です。

地区	会場名 開催時間	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	両津地区公民館 10:00~11:00	8 (※)	13	17	22	19	9	7	11	16	20	17	17 (※)
佐和田	佐渡市総合体育館 13:30~14:30	8 (※)	13	17	22	19	9	7	11	16	20	17	17 (※)

(※) 4/8・3/17の開催時間は、両津会場 9:30~11:00、佐和田会場 13:00~14:30となります。

◆ 佐渡市スポーツ協会「はつらつ健康教室」 【お問い合わせ先】 55-2566	事前申込	参加費
	必要	無料

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。
各教室の詳細については、後日チラシ等でお知らせいたします。

会場名	曜日	開催時期など
両津総合体育館	火・木曜日	年間3クール(1クールあたり12回、週1回程度)
佐渡市総合体育館	金曜日	○ 第1クール…令和6年5月~7月予定
佐渡スポーツハウス	木曜日	○ 第2クール…令和6年9月~11月予定
小木多目的集会施設(あゆす会館)	金曜日	○ 第3クール…令和6年12月~3月予定

◆ 佐渡市スポーツ推進委員協議会 【お問い合わせ先】 58-7356 (社会教育課)	事前申込	参加費
	必要	無料

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などで楽しみながら体を動かす教室です。

【出前介護予防教室を開催します】

市では、地域の集まり(老人クラブ・サロン・地域の茶の間など)で介護予防教室を希望される団体(主に65歳以上の方で構成)を対象に、出前教室を開催します。

希望される団体は、事前に佐渡市高齢福祉課(63-3790)までお申し込みください。

出前介護予防教室

- | | | |
|---------------|----------------|-------------|
| ○ さどんどん太鼓教室 | ○ 家族介護教室 | ○ 佐渡金銀山出張講座 |
| ○ 健康音楽セッション | ○ 認知症サポーター養成講座 | ○ 消費生活出前講座 |
| ○ はつらつ教室 | ○ ゆいノート出前講座 | |
| ○ はつらつ健康教室 | ○ しゃきっと教室出前講座 | |
| ○ 佐渡市スポーツ推進委員 | ○ 佐渡ジオパーク出張講座 | |



◆ 佐渡市社会福祉協議会	事前申込	参加費
	必要	無料
<p>公民館や地域の集会場などを会場に、健康体操やレクリエーションなどを行う、介護予防を目的とした教室です。開催日や時間・会場などが変更になる場合があります。</p> <p>また、送迎が可能な教室は送迎範囲がありますので、参加を希望される方は事前にお近くの社会福祉協議会にお問い合わせください。</p>		

教室名	会場名	開催日	開催時間
-----	-----	-----	------

《両津地区》【お問い合わせ先】 23-5500 (佐渡市社会福祉協議会 両津支所)			
いかんかクラブ 【最寄のバス停まで送迎あり】	両津福祉センターしゃくなげ	金曜日(全47回)	10:00~11:30

《相川地区》【お問い合わせ先】 74-0055 (佐渡市社会福祉協議会 相川地域センター)			
あいかわ介護予防教室 (二見地区) 【送迎あり】	あいかわ開発センター または相川体育館	毎週月曜日	10:00~11:30
あいかわ介護予防教室 (相川地区・金泉地区) 【送迎あり】	あいかわ開発センター または相川体育館	毎週木曜日	10:00~11:30
たかち・そとかいふ ふじさん健康教室 【送迎あり】	自然休養村管理センター	月1回(8月休み)	10:20~11:50

《佐和田地区》【お問い合わせ先】 57-8141 (佐渡市社会福祉協議会 佐和田支所)			
笑顔・キラキラ 【送迎要相談】	佐和田漁民交流センター	月1回(月曜日)	10:00~11:00
	佐和田保健センター	月3回(金曜日)	
	八幡集落センター	月1回(月曜日)	
にこにこお楽しみ会 【送迎要相談】	ビューさわた	月1~2回(月曜日・3月休み)	9:30~11:30

《金井地区》【お問い合わせ先】 57-8141 (佐渡市社会福祉協議会 佐和田支所)			
お達者かない 【送迎要相談】	妙見荘	毎週木曜日	10:00~11:00
フレンド 【送迎要相談】	妙見荘	毎週火曜日	10:00~11:00

《新穂地区》【お問い合わせ先】 22-3300 (佐渡市社会福祉協議会 新穂地域センター)			
にいぼサロン 【送迎あり】	はたの温泉松泉閣 ※ 入館料が別途必要です	毎週金曜日	11:00~15:00
新穂元気はつらつ教室 【送迎あり】	新穂湯上温泉	毎週火曜日	13:15~14:45

《畑野地区》【お問い合わせ先】 81-1155 (佐渡市社会福祉協議会 福祉課)			
介護予防教室 はたの温泉松泉閣 【送迎あり】	はたの温泉松泉閣 ※ 入館料が別途必要です	毎週水曜日 大久保・宮川地区、 小倉地区の交互開催	11:00~14:30
いこいの間はたの	畑野区民会館	毎月第1・3月曜日	10:00~11:30

教室名	会場名	開催日	開催時間
《松ヶ崎地区》 【お問い合わせ先】 87-3370 (佐渡市社会福祉協議会 赤泊地域センター)			
まっさき茶屋	女神の郷	水曜日(不定)	9:30~11:30
多田ゲートボール	多田ゲートボール場	毎月第2水曜日(4月~8月)	13:30~15:00
浜河内ゲートボール	多田ゲートボール場	毎月第2・4木曜日(4月~8月)	13:30~15:00
丸山ゲートボール	丸山ゲートボール場	毎月第3水曜日(4月~10月)	13:30~15:00

《真野地区》 【お問い合わせ先】 55-4012 (佐渡市社会福祉協議会 真野地域センター)			
はつらつ教室 ※ 静山集落開発センター、老人福祉センター寿楽荘(カラオケ)は送迎あり	上の堂	毎月第4水曜日	13:30~15:30
	竹田集落開発センター	毎月第2火曜日	9:30~11:30
	背合集落センター	毎月第2火曜日	13:30~15:30
	静山集落開発センター	毎月第2木曜日	13:30~15:30
	小川内公民館	毎月第3木曜日	13:00~14:30
	豊田集落開発センター	毎月第3木曜日	13:30~15:30
	金丸公民館	毎月第3金曜日	9:30~11:30
	老人福祉センター寿楽荘	毎月第3水曜日 *四日町地区	9:30~11:30
	滝脇公民館	偶数月第3水曜日	13:30~15:30
	椿尾集落センター	奇数月第4金曜日	9:30~11:30
	吉岡集落開発センター	偶数月第1金曜日	13:30~15:30
	老人福祉センター寿楽荘	毎月第1・4木曜日 *カラオケ教室	13:00~15:30
	田切須集落開発センター	第2火曜日(11月~3月)	13:30~15:30
	大小エアーセンター	第2金曜日(1月~3月)	9:30~11:30

《小木地区》 【お問い合わせ先】 86-3877 (佐渡市社会福祉協議会 小木地域センター)			
いきいきくらぶ 【送迎あり】	小木多目的集会施設 (あゆす会館)	毎月第2・4火曜日	13:30~15:30

《羽茂地区》 【お問い合わせ先】 88-3838 (佐渡市社会福祉協議会 羽茂支所)			
お達者くらぶ 【送迎要相談】	羽茂農村環境改善センター	毎月1回(曜日未定)	9:30~11:00
ニュースポーツ教室 【送迎要相談】	羽茂農村環境改善センター	概ね毎月第3金曜日 (9月~11月除く)	9:30~11:00

《赤泊地区》 【お問い合わせ先】 87-3370 (佐渡市社会福祉協議会 赤泊地域センター)			
びんしゃん教室	赤泊福祉保健センターやすらぎ	毎月3回(月曜日)	10:00~15:00
	川茂会館	概ね毎月第1水曜日	10:00~11:00
いきいきサロン 【送迎あり】	サンライズ城が浜	毎月第3・4水曜日	10:00~14:30
	川茂会館	毎月第2水曜日	10:00~14:30

◆ CNSテレビ(112Ch)「はつらつ健康教室」

【お問い合わせ先】 63-3790 (高齢福祉課)

自宅で体を動かせる体操や低栄養予防のための簡単な調理、フレイル予防のための情報などをCNSテレビ(112Ch)で放送しています。
過去に放送されたものは、佐渡市YouTubeチャンネルに動画を掲載しています。

【インターネット】

検索画面で「佐渡市はつらつ健康教室」を検索

佐渡市はつらつ健康教室

QRコード



佐渡市はつらつ
健康教室(テレビ版)

◆ 脳の健康教室「しゃきっと教室」

【お問い合わせ先】 63-3790 (高齢福祉課)

事前申込

参加費

必要

1月あたり
300円

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。

会場名	曜日	開催時期など
両津地区公民館	金曜日	5月～10月(週1回程度、全24回) おおむね1時間程度 ※ 楽習者のお申込み期限は、4月11日(木)です。
相川小学校	木曜日	
河原田小学校	水曜日	
畑野小学校	月曜日	
小木地区公民館	火曜日	
羽茂小学校	木曜日	

脳の健康教室「しゃきっと教室」楽(学)習サポーター募集!! (お申し込みは、4月11日(木)まで)

「しゃきっと教室」で、地域の元気な高齢者に学習支援を行う楽(学)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、1～2時間程度、参加高齢者への楽(学)習支援。
活動場所…しゃきっと教室実施会場(上記参照)
活動期間…令和6年5月～10月 各会場ごとに曜日が決まっています

※ 楽(学)習サポーターを対象とした事前説明会があります。

日時:令和6年4月17日(水) 13:00～13:30

会場:金井コミュニティセンター 2階 大会議室

詳細は高齢福祉課(☎ 63-3790)までお問い合わせください。



佐渡市の介護予防教室に関する情報は、市ホームページに掲載しています。

インターネットで「佐渡市介護予防」で検索するか、QRコードの読み取りでご覧になれます。



介護予防教室のお知らせ



介護予防教室の紹介



出前介護予防教室のお知らせ