



令和4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！

### 【重要】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。
- ◎ 感染症予防のため、教室の中止や開催日の変更をする場合がありますので、実施団体に日程を確認のうえ、ご参加ください。

しっかり動く！

## 運動

- ・ 適度に歩く！
- ・ ちよつと頑張って筋トレする！



「健康長寿」をめざして  
～フレイルを予防しよう!!～

- ・ 1日3食食べる！
- ・ お口の体操や歯みがきをする！

しっかり食べる！

## 栄養



- ・ 趣味活動、地域の集まりなどに参加する！
- ・ 会話を楽しむ！

外出や交流を楽しむ！

## 社会参加



◆ 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	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15
	原黒公民館 13:30~15:00	7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
	両津地区公民館 13:30~15:00	11	9	13	11	8	12	17	14	12	16	13	13
	旧岩首小学校(談議所) 13:30~15:00	4	2	6	4	1	5	3	7	5	16	6	6
相川	自然休養村管理センター 10:00~11:30	15	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
畑野	松ヶ崎総合センター(※上履き必要) 10:00~11:30	4	2	6	4	1	5	3	7	5	16	6	6
真野	滝脇集落センター 14:00~15:30	/	18	/	27	/	21	/	16	/	18	/	15
	吉岡集落開発センター 13:30~15:00	22	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
	笹川集落開発センター 13:30~15:00	21	19	16	21	18	15	20	17	15	12	9	16
	高崎集落センター 10:00~11:30	12	10	14	12	9	13	11	8	13	17	14	14
小木	強清水集落開発センター 13:30~15:00	20	20	20	19	19	20	20	21	20	20	20	20
	小木地区公民館(もやい) 13:30~15:00	28	26	23	28	/	22	27	24	22	26	22	23
羽茂	村山平集落センター 13:30~15:00	27	25	29	27	24	28	5	30	28	25	22	29
	大谷集落センター 10:00~11:30	5	6	3	5	/	2	/	/	2	10	2	/
	寺田公民館 13:30~15:00	/	/	/	1	/	/	3	/	/	/	/	1
	上山田集落開発センター 13:30~15:00	/	/	/	/	/	/	/	/	15	19	16	16
	滝平公民館 10:00~11:30	/	/	14	/	/	/	/	8	/	/	/	14
	小泊集落開発センター 13:30~15:00	/	/	/	20	/	/	/	16	/	18	15	/
	大草ふれあいセンター 13:30~15:00	/	/	/	20	/	/	/	/	/	19	/	/
	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 13:30~15:00	/	12	/	/	4	8	/	/	/	/	16	/
	岩野公民館 13:30~15:00	/	/	/	/	/	/	/	/	19	/	/	/
赤泊	井尻公民館 13:30~15:00	/	/	/	/	/	/	/	/	/	23	20	/
	徳和会館 13:30~15:00	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8
	赤泊福祉保健センター「やすらぎ」 10:00~11:30	26	31	28	26	30	27	25	29	27	31	28	28

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
赤泊	蓮場会堂 9:30~11:00	/	/	/	6	/	/	12	/	/	/	8	8
	山寺集落開発センター 13:30~15:00	/	/	7	/	/	/	/	15	/	/	/	/

◆ 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んでいます。

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

◆ 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	/	11	1	6	/	7	5	2	/	11	1	1
		/	18	8	13	/	14	12	9	/	18	8	8
		/	25	15	20	/	21	19	16	/	25	15	15
		/	/	22	27	/	28	26	30	/	/	22	22
		/	/	29	/	/	/	/	/	/	/	/	29

◆ 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	【教室名】 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
真野	【水中歩行教室】 佐渡スポーツハウス 13:45~14:30	6	11	1	6	/	14	5	2	7	4	1	1
		13	18	8	13	/	21	12	9	14	11	8	8
		20	25	15	20	/	28	19	16	21	18	15	15
		27	/	22	/	/	26	23	28	25	22	22	22
			29	/	/	/	/	30	/	/	/	29	
	【水中運動教室】 佐渡スポーツハウス 14:00~14:45	5	3	7	5	/	13	4	1	6	10	7	7
		12	10	14	12	/	20	11	8	13	17	14	14
		19	17	21	19	/	27	18	15	20	24	21	21
26		24	28	/	/	25	22	27	31	28	28	28	
		31	/	/	/	/	29	/	/	/	/		

◆ 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	【教室名】 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
畑野	【トランポピクス】 畑野農村環境改善センター 9:30~10:45	5	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	7
		12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	14	14
		19	24	21	19	23	20	18	15	20	24	21	28
		26	31	28	26	30	27	25	22	27	31	28	/
		/	/	/	/	/	/	/	29	/	/	/	/
真野	【レクリエーションダンス】 真野体育館 9:30~10:30	7	12	2	7	4	1	6	3	1	5	2	2
		14	19	9	14	18	8	13	10	8	12	9	9
		21	26	16	21	25	15	20	17	15	19	16	16
		28	/	23	28	/	22	27	24	22	26	23	23
		/	/	30	/	/	29	/	/	/	/	/	/
真野	【ストレッチ】 真野体育館 9:30~10:30	6	11	1	6	3	7	5	2	7	4	1	1
		13	18	8	13	17	14	12	9	14	11	8	8
		20	25	15	20	24	21	19	16	21	18	15	15
		27	/	22	27	31	28	26	30	28	25	22	22
		/	/	29	/	/	/	/	/	/	/	/	/

◆ 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	5 19	17 27	7 21	5 19	9 23	6 20	4 18	8 22	6 20	10 17	14 28	14 28
	北川内活性化センター 13:30~15:30	6 27	11 25	8 22	13 27	10 24	7 21	12 26	2 16	7 21	18 25	8 22	8 22
	入川ふれあいセンター 13:30~15:30	13 28	12 26	2 16	7 21	4 18	8 14	13 27	3 17	8 14	12 26	2 16	2 16
	高下活性化センター 13:30~15:30	8 22	6 20	10 24	8 22	5 26	9 23	7 21	11 25	9 16	6 20	10 17	10 17
	北田野浦活性化センター 13:30~15:30	7 21	13 19	9 23	14 28	11 25	15 22	6 20	10 24	15 22	5 19	9 23	9 23
	外海府活性化センター 13:30~15:30	12 26	10 24	14 28	12 26	2 30	13 27	11 25	1 15	13 23	11 24	7 21	7 21

◆ NPO法人サードフィールドさど「さどどん太鼓教室」 【お問い合わせ先】 070-4348-0880	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。教室はすべて1教室あたり10回です。

地区	会場名 開催時間	4月				5月				6月	
金 井	金井能楽堂 13:30~15:45	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13
真 野	真野武道館 9:30~11:45	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13

地区	会場名 開催時間	7月			8月		9月			10月	
小 木	小木多目的集会施設（あゆみ会館） 13:00~15:15	11	18	25	1	8	5	12	19	26	3

地区	会場名 開催時間	9月	10月				11月				12月		
両 津	佐渡島総合開発センター 13:00~15:15	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	/	/
相 川	相川体育館 13:00~15:15	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	/	/
佐 和 田	アミューズメント佐渡（小ホール） 13:30~15:45	29	6	13	20	27	3	/	17	24	/	1	8

# ◆ 佐渡市社会福祉協議会

事前申込

参加費

必要

無料

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。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。

教室名	会場名	開催日	開催時間
<b>《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)</b>			
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46回)	10:00~11:30
<b>《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)</b>			
あいかわ介護予防教室 (二見地区) 【②のみ送迎あり】	あいかわ開発センター または相川体育館	毎週木曜日 (4月~9月) 毎週月曜日 (10月~3月)	① 9:00~10:30 ② 10:30~12:00
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	毎週月曜日 (4月~9月) 毎週木曜日 (10月~3月)	10:00~11:30
そとかいふ介護予防教室 【送迎あり】	外海府活性化センター	毎月第3木曜日 (4月~9月) 毎月第1・3木曜日 (10月~3月)	14:00~16:00
<b>《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)</b>			
笑顔・キラキラ 【送迎あり】	佐和田漁民交流センター	毎月第1月曜日	10:00~11:00
	佐和田保健センター	毎月第2・3・4金曜日	
	八幡集落センター	毎月最終月曜日	
にこにこお楽しみ会 【送迎あり】	ビューさわた	毎月第3月曜日 (8・3月休み)	9:30~12:30
<b>《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)</b>			
お達者かない 【送迎あり】	妙見荘	毎週木曜日	9:30~11:30
フレンド 【送迎あり】	妙見荘	毎週火曜日	10:00~11:30
<b>《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)</b>			
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】	新穂潟上温泉	毎週火曜日	13:30~15:00
<b>《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)</b>			
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	11:00~15:00
いこいの間はたの	畑野区民会館	毎月第1・3月曜日	10:00~12:00
<b>《松ヶ崎地区》 【お問い合わせ先】 67-2900 (松ヶ崎在宅介護支援センター)</b>			
まっさき茶屋	まっさき茶屋	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	火曜日 (奇数月第2、偶数月第4) 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1・3水曜日 (4月~10月)	13:30~15:00

教室名	会場名	開催日	開催時間
<b>《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)</b>			
はつらつ教室 ※ 静山集落センター、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2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
	田切須集落センター	毎月第2火曜日 (11月~3月)	13:30~15:30
	大小エアセンター	毎月第2金曜日 (1月~3月)	9:30~11:30

<b>《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)</b>			
いきいきクラブ 【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

<b>《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)</b>			
お達者くらぶ 【送迎あり】	羽茂農村環境改善センター または佐渡市役所羽茂支所	概ね毎月第3金曜日	9:30~11:30
ニュースポーツ教室 【送迎あり】	羽茂農村環境改善センター または佐渡市役所羽茂支所	概ね毎月第1金曜日 (9月~11月除く)	9:30~11:30

<b>《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)</b>			
ぴんしゃん教室	赤泊福祉保健センターやすらぎ	毎月第1・3・4月曜日	10:00~15:00
	川茂会館	毎月第2水曜日	10:00~12:00

◆ 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。(小木会場以外は、会場使用料100円が必要です。)

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4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4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4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。

## ◆ 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）で毎日（4回）放送しています。

放送時間は、5：45～6：00、8：15～8：30、15：15～15：30、20：15～20：30です。

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。

「佐渡市はつらつ健康教室」で検索してください。

佐渡市はつらつ健康教室

検索

## ◆ 脳の健康教室「しゃきと教室」

【お問い合わせ先】 63-3790（高齢福祉課）

事前申込

必要

参加費

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
あいかわ開発総合センター	木曜日	
佐渡中央会館	水曜日	
畑野農村環境改善センター	月曜日	
小木地区公民館	火曜日	
羽茂農村環境改善センター	木曜日	

## 脳の健康教室「しゃきと教室」楽(学)習サポーター募集!!

「しゃきと教室」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、2時間程度、参加高齢者への楽(学)習支援。

活動場所・・・しゃきと教室実施会場（上記参照）

活動期間・・・令和4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4年4月13日（水） 13：30～16：30

会場：佐渡市役所3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。

