

みんな 寄らんか
楽しく運動

※ 令和6年度健幸標語「健幸部門」
優秀賞受賞作品

令和8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、いつまでもイキイキと
自分らしく生活ができるよう、介護予防教室を開催しています。

目指せ！ 健康長寿日本一
～ フレイル予防とカラダにやさしお～

各教室ごとに身体活動の強さによりおおよその目安として「運動レベル」を
★の3段階で記載しています。

★ **運動強度低め** (2～7ページ)

運動を始めたい、体力に自信のない人向けの教室

★★ **運動強度中程度** (7～12ページ)

健康増進したい人向けの教室

★★★ **運動強度強め** (12ページ)

筋力・体力の向上を目指したい人向けの教室

その他の教室 (13ページ)

教室サポーターの養成や運動以外の教室

運動レベルに
合わせて教室
を選べます。

※ 都合により、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。

健幸ぽいんと

介護予防教室は
【やったっちゃポイント(1ポイント)】
の対象です！



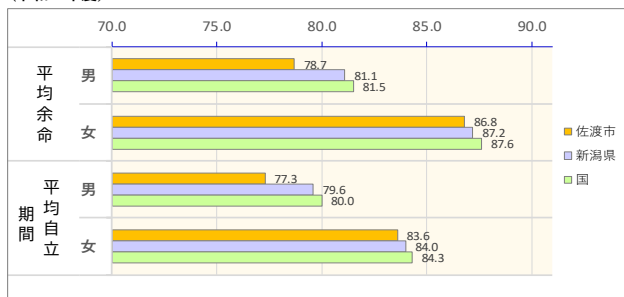
～ 知っていますか？ 健幸ぽいんと ～

市民自ら楽しみながら、健康づくりに取り組むきっかけ作りとして、健診受診や健康イベントの参加、施設の利用などでポイントをためることができます。

< 健幸ぽいんと どうしてはじまったの？ >

佐渡市の平均余命や平均自立期間は、新潟県や国に比べて短い！

(令和5年度)



※平均余命:ある年齢の人が、その後何年生きられるかという期待値。ここでは0歳時点の平均余命を示す。

※平均自立期間:日常生活が自立している期間の平均。ここでは要介護2～5を非自立と定義づけた場合の平均自立期間を示す。



**市民の健康意識の向上、
生活習慣などの改善をめざしてはじまりました！**

ステップ1

「健幸ぽいんと」を
ためる

介護予防教室への参加
ラジオ体操の実施 等

ステップ2

ポイントがたまったら
カードを提出



ステップ3

抽選で賞品が
もらえる！



詳しくは市ホームページをご覧ください。

← 健幸ぽいんとのお知らせ

健康寿命日本一をめざして、
みんなでやらんかさ！ためんかさ！もらわんかさ！



運動レベル ★	【運動強度低め】 運動を始めたい、体力に自信のない人向けの教室 ※ 運動レベルは、身体活動の強さによりおおよその目安として分けています
------------	---

【両津地区】

◆ えんや健康くらぶ 「はつらつ教室」								事前申込		参加費		
【お問い合わせ先】 58-7267								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。												
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
願公民館 10:00～11:30	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
原黒公民館 13:30～15:00	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
両津地区公民館 13:30～15:00	13	11	8	13	10	14	19	9	14	18	8	8
岩首多目的研修センター 13:30～15:00	6	11	1	6	3	7	5	2	7	4	1	1

◆ アイマーク環境株「驚くほど若返る！楽しく教室」 【お問い合わせ先】 24-1290							事前申込		参加費				
							必要(※1) (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。 (※1) 令和8年度の教室参加希望は、令和8年3月24日(火) 午前9時から受付します。 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物を持参してください。													
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
両津地区公民館 10:00～11:00		16 (※2)	21	18	16	20	17	15	19	17	14	18	18 (※2)

(※2) 4/16・3/18の開催時間は、9:30～11:00となります。

【相川地区】

◆ えんや健康くらぶ 「はつらつ教室」								事前申込		参加費		
【お問い合わせ先】 58-7267								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。												
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
高下活性化センター 10:00～11:30	9	7	11	9	20	10	8	12	10	7	4	11
姫津漁村センター 13:30～15:00	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5
小川ふれあいセンター 13:30～15:00	21		16				20				16	
達者活性化センター 13:30～15:00	20			21				16				15

◆ 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、ミニゲームを楽しみながら、参加することで閉じこもりを予防するための教室です。												
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
北片辺民話の館 13:30～15:30	7	19	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9
	28	29	23	28	25	29	27	24	22	26	24	23
北川内活性化センター 13:30～15:30	8	13	3	8	5	2	7	5	2	6	3	3
	22	27	17	22	19	16	21	18	16	20	17	17
入川ふれあいセンター 13:30～15:30	2	7	4	2	6	3	8	12	10	7	4	4
	23	21	18	16	26	17	22	26	24	21	18	18
高下活性化センター 13:30～15:30	3	8	12	3	7	11	16	13	11	15	12	12
	17	22	26	17	21	25	30	27	25	29	26	26
北田野浦活性化センター 13:30～15:30	9	14	11	9	20	10	15	6	3	14	10	11
	30	28	25	23	27	24	29	19	17	28	25	25
外海府活性化センター 13:30～15:30	1	12	2	7	4	1	6	4	1	5	2	2
	21	26	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16

【 佐 和 田 地 区 】

◆ アイマーク環境(株)「驚くほど若返る！楽しく教室」 【お問い合わせ先】 24-1290							事前申込		参加費				
							必要(※1) (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。 (※1) 令和8年度の教室参加希望は、令和8年3月24日(火) 午前9時から受付します。 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物を持参してください。													
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
佐渡市総合体育館 13:00～14:00		16 (※2)	21	18	16	20	17	15	19	17	14	18	18 (※2)

(※2) 4/16・3/18の開催時間は、12:30～14:00となります。

【畑野地区】

◆ 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。													
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
松ヶ崎総合センター(※上履き必要) 10:00~11:30		6	11	8	6	3	7	5	2	7	4	1	1

【真野地区】

◆ 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。												
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
滝脇公民館 14:00～15:30		20		15		16		18		20		17
吉岡集落開発センター 13:30～15:00	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
笹川集落開発センター 13:30～15:00	16	21	18	16	20	17	15	19	10	14	25	11
高崎集落センター 10:00～11:30	14	12	9	14	18	8	13	10	8	12	9	9

◆ 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ビクス、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。												
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
【レクリエーションダンス】	9	14	11	9	6	3	8	5	3	7	4	4
真野ふるさと会館 9:30～10:45	23	28	25	23	20	17	22	19	17	21	18	18
【ストレッチ】 真野ふるさと会館 9:30～10:35	1	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
	8	20	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
	15	27	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
	22		24	22	26	30	28	25	23	27	24	24
				29								

【小 木 地 区】

◆ 佐渡市社会福祉協議会 【お問い合わせ先】 86-3877（小木地域センター）		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
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

◆ 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。													
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
小木地区公民館(もやい) 13:30～15:00		23	28	25	23	/	24	22	26	24	28	25	25

【羽 茂 地 区】

◆ 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。													
会 場 名 開 催 時 間		第 1 ク ー ル											
		5月			6月				7月				
南佐渡地域医療センター (リハビリ室) 9:30～11:30		13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
		8月				9月							
		5	12	19	26	2	9	16	30				
会 場 名 開 催 時 間		第 2 ク ー ル											
		11月				12月							
南佐渡地域医療センター (リハビリ室) 9:30～11:30		4	11	18	25	2	9	16	23				
		1月				2月				3月			
		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24

【羽茂地区】

◆ 佐渡市社会福祉協議会 【お問い合わせ先】 88-3838（羽茂支所）		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
はもちシャイン教室 【送迎要相談】	羽茂農村環境改善センター	毎月2回 金曜日 (9月～11月は 1回)	9:30～11:00

◆ 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。												
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
村山平集落センター 13:30～15:00	22	27	24	29	26	30	7	25	23	27	24	31
大谷集落センター 10:00～11:30	3	8	1	3		4			4	8	5	
寺田公民館 13:30～15:00				1								2
上山田集落開発センター 13:30～15:00									17	14	18	18
滝平公民館 10:00～11:30			9					10				9
小泊集落開発センター 13:30～15:00				15				18		20	17	
天沢集落開発センター 13:30～15:00											4	4
大崎活性化センター 13:30～15:00					6						3	
井尻公民館 13:30～15:00			23			15						9

【赤泊地区】

◆ 佐渡市社会福祉協議会 【お問い合わせ先】 87-3370（赤泊地域センター）		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
いきいきサロン 【送迎あり】	サンライズ城が浜	毎月第1・4木曜日	10:00～14:30
	川茂会館	毎月第2水曜日	10:00～14:30

◆ えんや健康くらぶ「はつらつ教室」							事前申込			参加費		
【お問い合わせ先】 58-7267							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。												
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
徳和会館 13:30～15:00	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
赤泊福祉保健センター「やすらぎ」 10:00～11:30	28	26	30	28	25	29	27	24	22	26	16	30
菟場会堂 9:30～11:00			26	17			9					5
山寺集落開発センター 13:30～15:00				7				27				

運動レベル ★★	【運動強度中程度】 健康増進したい人向けの教室 ※ 運動レベルは、身体活動の強さによりおおその目安として分けています
-------------	--

◆ 佐渡市スポーツ協会「はつらつ健康教室」			事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 55-2566			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8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8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8年12月～3月予定		

◆ 佐渡市スポーツ協会「水中運動教室」			事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 55-2566			必 要	無 料
プールで運動を行うことにより、関節等への負荷を軽減させながら全身を使った有酸素運動と水中での抵抗運動で体力・筋力・呼吸機能の向上を目指すための教室です。 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		
佐渡スポーツハウス 温水プール	水曜日	年間3クール(1クールあたり10回、週1回程度) ○ 第1クール…令和8年5月～7月予定 ○ 第2クール…令和8年9月～11月予定 ○ 第3クール…令和8年12月～3月予定		

◆ 佐渡市スポーツ推進委員協議会			事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 63-5140 (文化スポーツ課)			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。				

【両津地区】

◆ えんや健康くらぶ「はつらつ運動教室」							事前申込		参加費			
【お問い合わせ先】 58-7267							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。												
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
両津福祉センターしゃくなげ 10:00～11:30	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	11	11
	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
	30			30			29					
佐渡島総合開発センター 10:00～11:30	1	6	3	1	5	2	7	※ 4	2	6	3	3
	8	13	10	8	12	9	14	※ 11	9	13	10	10
	15	19	17	15	19	16	※ 21	18	16	20	17	17
	22	27	24	22	26	30	※ 28	25	23	27	24	24
				29								31

※ 10/21・28、11/4・11の会場は、「両津総合体育館」となります。

【相川地区】

◆ 佐渡市社会福祉協議会		事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 74-0055（相川地域センター）		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
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	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	毎週木曜日	10:00～11:30
たかち・そとかいふ 介護予防教室 【送迎あり】	千本公民館	月1回(8月休み)	10:20～11:50

◆ えんや健康くらぶ 「はつらつ運動教室」								事前申込		参加費			
【お問い合わせ先】 58-7267								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。													
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
あいかわ開発総合センター 13:30～15:00		3	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5
		10	8	12	10	21	11	9	13	11	15	12	12
		24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26

◆ 一般社団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 (受付時間:平日13:00~16:00)									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】													
会 場 名 開 催 時 間		第 1 クール											
		4月				5月				6月			
相川体育館 13:30~15:30		8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
		第 2 クール											
		9月			10月				11月			12月	
相川体育館 13:30~15:30		16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2

【佐和田地区】

◆ 佐渡市社会福祉協議会		事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 57-8141（佐和田支所）		必 要	無 料
公民館や地域の集会場などを会場に、 <u>健康体操やレクリエーション</u> 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、 <u>送迎が可能な教室は送迎範囲があります</u> 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
笑顔・キラキラ	八幡集落センター	月1回(月曜日)	10:00～11:00
	佐和田漁民交流センター <u>(～8月まで)</u>	月1回(月曜日)	
	佐渡市総合体育館 <u>(9月～3月)</u>		
	【送迎要相談】 佐渡市総合体育館	毎週金曜日	

「佐和田漁民交流センター」は、冷暖房設備の都合により令和8年9月から「佐渡市総合体育館」に変更します。

◆ 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。													
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
佐渡市総合体育館		7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
10:00～11:30		21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	9	16
(※上履き必要)		28	26	23	28	25	29	27	24	22	26	16	23
佐渡中央会館		8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
10:00～11:30		22	27	24	22	26	30	28	25	23	27	24	24

【金井地区】

◆ 一般社団法人サードフィールドさど「さどんどん太鼓教室」									事前申込		参加費		
【お問い合わせ先】 070-4348-0880 (受付時間:平日13:00~16:00)									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】													
会 場 名		第 1 クール											
開 催 時 間		4月				5月				6月			
金井能楽堂 13:30~15:30		9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
		第 2 クール											
		9月		10月				11月				12月	
金井能楽堂 13:30~15:30		17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3
		第 3 クール											
		1月				2月				3月			
金井能楽堂 13:30~15:30		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24
		第 4 クール											
		1月				2月				3月			
金井能楽堂 13:30~15:30		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25

◆ 佐渡市社会福祉協議会										事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 57-8141 (佐和田支所)										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		
かない介護予防教室 【送迎要相談】	妙見荘				毎週火・木曜日				10:00~11:00		

【新穂地区】

◆ 佐渡市社会福祉協議会										事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 22-3300 (新穂地域センター)										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		
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】	新穂地区公民館				毎週火曜日				13:30~15:00		

◆ えんや健康くらぶ 「はつらつ運動教室」							事前申込		参加費				
【お問い合わせ先】 58-7267							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。													
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
トキのむら元気館 10:00～11:30 (※上履き必要)		6	8	1	3	3	7	2	2	7	4	1	1
		13	11	8	13	10	14	5	9	14	15	8	8
		20	18	15	24	17	25	16	16	21	18	15	15
		27	25	22	27	24		19	27	28	25	22	26
				29		31		26	30				29

【 畑 野 地 区 】

◆ 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。													
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
【トランポピクス】 畑野農村環境改善センター 9:30～10:35		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		29	27	24	22	26	23	23
				30									

◆ 佐渡市社会福祉協議会		事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 81－1155（本所 福祉課）		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
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
《松ヶ崎地区》 【お問い合わせ先】 87－3370（赤泊地域センター）			
まっさき茶屋	女神の郷	火曜日(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3水曜日 (4月～11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1・3木曜日 (4月～9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4水曜日 (4月～11月)	13:30～15:00

【 真 野 地 区 】

◆ 佐渡市社会福祉協議会		事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 55-4012（真野地域センター）		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
はつらつ教室 ※ 静山集落開発センター 及び潮津の里は送迎あり	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
	潮津の里	毎月第2月曜日	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1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
	四日町集落開発センター	毎月第3水曜日	9:30～11:30
	滝脇公民館	偶数月第3水曜日	13:30～15:30
	椿尾集落開発センター	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
	田切須集落開発センター	第2火曜日(11月～3月)	13:30～15:30

運動レベル	【運動強度強め】
★★★	筋力・体力の向上を目指したい人向けの教室
	※ 運動レベルは、身体活動の強さによりおおその目安として分けています

【 赤 泊 地 区 】

◆ 佐渡市社会福祉協議会		事前申込	参加費
【お問い合わせ先】 87-3370（赤泊地域センター）		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
ぴんしゃん教室	赤泊福祉保健センターやすらぎ	概ね毎月3回(月曜日)	11:00～15:00
	川茂会館	概ね毎月第1水曜日	10:00～11:00

運動レベル —	その他の教室 (教室サポーターの養成や運動以外の教室)
------------	--------------------------------

◆ 一般社団法人サードフィールドさど 「さどどん太鼓教室 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13:00~16:00)	事前申込				参加費								
	必 要				無 料								
和太鼓を使った「さどどん太鼓教室」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。													
会 場 名 開 催 時 間		第 1 ク ー ル											
		4月				5月				6月			
金井能楽堂 9:30~11:30		9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
		第 2 ク ー ル											
		9月		10月				11月			12月		
金井能楽堂 9:30~11:30		17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3

◆ 脳の健康教室「しゃきつと教室」 【お問い合わせ先】 63-3115 (健康医療対策課)		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や参加者どうしのコミュニケーションを通じて脳の若返りを目指すための教室です。			
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、3月31日(火)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「しゃきつと教室」楽(学)習サポーター募集!! (お申し込みは、3月31日(火)まで)

「しゃきつと教室」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・・・しゃきつと教室実施会場(上記参照)

活動期間・・・令和8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8年4月22日(水) 13:00 ~ 13:45

会場:佐渡市役所 第1庁舎 2階 大会議室

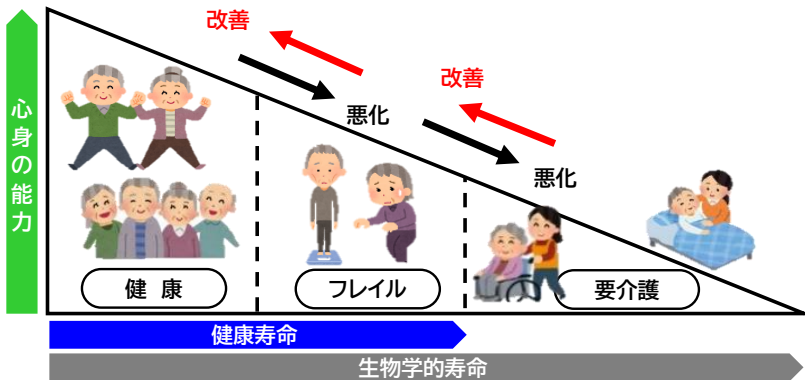
詳細は健康医療対策課(☎ 63-3115)までお問い合わせください。



目指せ！健康寿命日本一

～「フレイル予防」と「カラダにやさしお」～

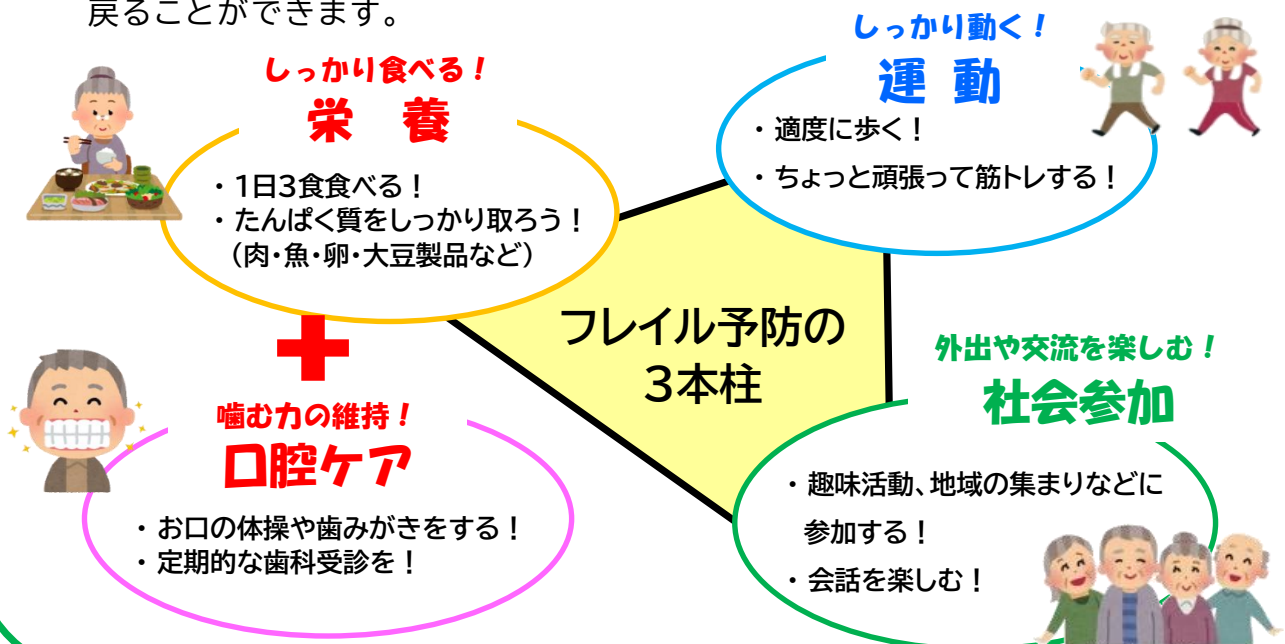
< フレイルってなに？ >



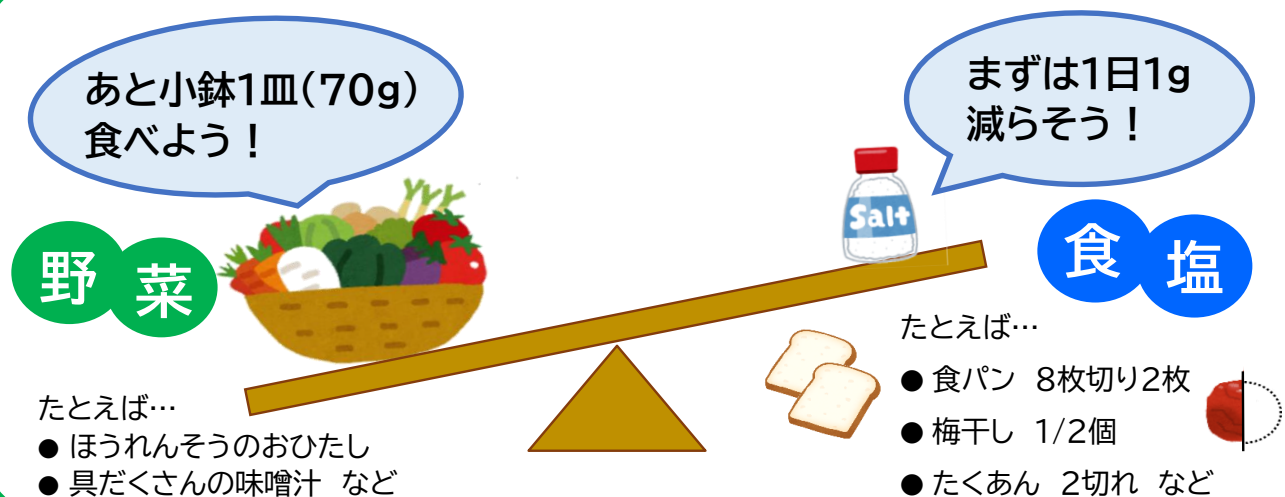
「フレイル」とは、加齢とともに活動能力がじわじわ低下し、介護が必要になる危険性が高い状態を指します。

< 今日から始めるフレイル予防 >

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。



< カラダにやさしお ～体に優しい野菜と塩とは？～ >



◆ 112Ch「はつらつ健康教室(テレビ版)」

【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

検索

二次元コード



はつらつ健康教室
(テレビ版)

◆ 出前介護予防教室

【お問い合わせ先】 63-3790 (高齢福祉課)

事前申込

参加費

必要
(3週間前まで)

無料

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、開催希望日の3週間前までに佐渡市高齢福祉課までお申し込みください。

※ 1団体につき、各教室1回(年度単位)までご利用いただけます。

教室名	教室の内容	教室時間	上限人数
さどんどん太鼓教室 (サードフィールドさど)	和太鼓を使った脳トレやレクリエーションにより、健康増進・介護予防につなげる教室です。	1.5時間 (4月～11月)	15人程度
健康音楽セッション (株新潟第一興商)	「うたと音楽」を活用して無理なくできる楽しい体操です。	1時間程度	20人程度
はつらつ教室 (えんや健康くらぶ)	軽い運動やストレッチを行い、体力・口腔・栄養・認知機能の低下を予防するための教室です。	1.5時間	20人
はつらつ健康教室 (佐渡市スポーツ協会)	ストレッチやトレーニングなどの運動を行うことで、転倒防止・介護予防につなげる教室です。 ご相談により、レクリエーション的な内容に変更することも可能です。	1時間～1.5時間	20人
家族介護教室【出張版】 (新潟県介護福祉士会)	介護の方法や介護をするにあたり必要となる知識を学ぶことができます。	2時間程度	10人程度
しゃきっと教室出前講座 (佐渡市健康医療対策課)	読み書き、簡単な計算の教材を使って学習をし、脳をトレーニングすることで脳の若返りを目指します。	1.5時間	10人程度
認知症サポーター養成講座 (佐渡市高齢福祉課)	他人ごとではない認知症。病気のしくみや、対応のしかた、予防についてなどを学ぶことができます。	1時間～1.5時間	なし
ゆいノート出前講座 (佐渡市高齢福祉課)	佐渡市版エンディングノート「ゆいノート」の書き方を学ぶことができます。	1.5時間	10人

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、二次元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