

げんき教室



みんなで集まって
仲間づくりを
しましょう！

いつまでも元気でいきいきと生活ができるよう、介護予防教室を開催しています。
ぜひご参加ください！！

対象者

安芸高田市に住民票がある65歳以上の方

ただし、次にあてはまる方は対象となりません。

- ・要介護認定を受けている方
- ・要支援認定を受け、デイサービス・デイケアを利用している方

事業所紹介

5つの事業所に委託し、足腰の筋力を高めるための運動、栄養、口腔機能の向上や認知症予防、閉じこもり予防など、介護予防について集団活動による教室を実施します。

安芸高田市地域振興事業団

ころげん体操やチューブトレーニング、参加者同士の交流で心も身体も元気いっぱい！健康運動指導士、看護師、補助指導員、送迎スタッフ専門チームで皆さんのげんきと健康をサポートします。

通所介護事業所 かがやき

あんしんヨガ、つぼ押し講座も取り入れ、楽しく、歌って、踊って、体操をしてバランスの摂れた昼食で、元気に過ごしましょう。

通所介護事業所 甲田

いつまでも健康で、楽しく過ごしていただくために！リハビリ運動をはじめ、音楽を楽しんだり、みんなで一緒に制作活動に励んだりしましょう。

レークサイド土師 通所介護事業所

いつまでも元気・健康に過ごしていただけるよう、脳トレ・体操を皆さん一緒に頑張っています。他にも手芸や工作・ゲーム等 楽しいこともいっぱい。
元気な生活を土師からはじめましょう。

合同会社 プラス元気

簡単なストレッチから、チューブやボールを使ったトレーニングを笑いながら、楽しみながら行い体を強くし、参加者さん同士の交流で心身ともに元気になりましょう！

申込み方法

- ① げんき教室開催場所一覧から希望の会場を1か所選ぶ

※複数の会場への申込はできません。(裏面参照)



- ② 希望の会場の申込先へ直接電話する

※送迎を希望される場合には、申込時にご相談ください。

※参加途中で、要介護認定を受け、デイサービス等を利用開始された場合は教室を利用できなくなります。

参加費

1回400円

※内容により材料費等、実費が必要な場合があります



サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう！

体を動かし脳を活性化！認知症を予防しよう！



【サルコペニアとは】

加齢や疾患、それに伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少した状態のこと

【フレイルとは】

年齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態のこと
食習慣や運動習慣を見直すことで改善が可能です！

【問い合わせ先】

安芸高田市福祉保健部 健康推進課（健康推進係）
電話・お太助フォン 42-5633

げんき教室 開催場所一覧



- 直接申込先へ申し込んでください。
- 参加人数等により、日時・会場等が変更になる場合があります。
- 送迎については、申込先へご相談ください。

	開催会場	送迎範囲	曜日	時間	申込先
吉田町	STARLITE ウィクトーリア スポーツパーク（吉田運動公園）	吉田町全域	火曜日（隔週）	9：00～11：00	安芸高田市地域振興事業団 電話 42-1011
	郷野地区コミュニティ集会所	入江・長屋・郷野	水曜日（隔週）	9：00～11：00	
	吉田生活改善センター	吉田町全域	月曜日（隔週）	9：00～11：00	
	温水プール	安芸高田市全域	金曜日（隔週）	10：00～12：00	安芸高田市地域振興事業団 安芸高田市温水プール 電話 47-1210
八千代町	八千代人権福祉センター①	佐々井	火曜日（隔週）	9：00～11：00	合同会社 プラス元気 電話 090-3345-0071
	八千代人権福祉センター②	下根	水曜日（隔週）	9：00～11：00	
	下根基幹集落センター	上根・下根・向山	月曜日（隔週）	9：00～11：00	
	レークサイド土師	八千代町全域、吉田町（郷野）	水曜日（第2・4週）	10：00～12：00	レークサイド土師 通所介護事業所 電話 52-3833
美土里町	美土里海洋センターB&G	本郷・横田	金曜日（隔週）	13：00～15：00	
	生田集会所	生田・北	月曜日（隔週）	13：00～15：00	
高宮町	エコミュージアム川根	川根	水曜日（隔週）	13：00～15：00	安芸高田市地域振興事業団 電話 42-1011
	たかみや人権福祉センター	羽佐竹・船木・原田	月曜日（隔週）	13：00～15：00	
	高宮田園パラッツォ①	船木・佐々部	火曜日（隔週）	13：00～15：00	
	高宮田園パラッツォ②	羽佐竹・来女木・船木・原田	水曜日（隔週）	13：00～15：00	
甲田町	甲田文化センターミュージズ①	上甲立・高田原	木曜日（隔週）	9：00～11：00	合同会社 プラス元気 電話 090-3345-0071
	甲田文化センターミュージズ②	浅塚・下甲立・上甲立	金曜日（隔週）	9：00～11：00	
	甲田文化センターミュージズ③	浅塚・下甲立・上甲立	金曜日（隔週）	13：00～15：00	
	小原中央集会所 絆	上小原・下小原	月曜日（隔週）	13：00～15：00	
	高齢者総合福祉施設 甲田	要相談	土曜日（第1・3週）	10：30～12：00	通所介護事業所 甲田 電話 45-7777
向原町	向原総合福祉センターかがやき①	長田	火曜日（月2回）	10：30～14：30	通所介護事業所かがやき 電話・お太助フォン 46-7500
	向原総合福祉センターかがやき②	戸島	木曜日（月2回）		
	向原総合福祉センターかがやき③	坂・有留・保垣	金曜日（月2回）		
	向原生涯学習センターみらい①	坂・有留	金曜日（隔週）	9：00～11：00	合同会社 プラス元気 電話 090-3345-0071
	向原生涯学習センターみらい②	坂・戸島	木曜日（隔週）	13：00～15：00	
	向原生涯学習センターみらい③	坂・有留・保垣	水曜日（隔週）	9：00～11：00	