

令和6年度

介護予防教室

利用のてびき



くわしい日程や内容等については、
下記までお問い合わせ下さい。

問合せ： 豊川市介護高齢課
高齢者支援係
「元気応援隊」

TEL： 95-0230

「介護予防」とは

「介護予防」とは、高齢者の皆さんが健康でイキイキした生活をおくるために自らの心身を鍛(きた)え、要介護状態に陥(おちい)る事を防ぎ、もし要介護になった場合でも、それ以上に状態が悪化しないように予防に取り組むことをいいます。

豊川市では、元気に暮らす『ちから』を高めるために、専門職(保健師、看護師、管理栄養士、作業療法士、歯科衛生士)で結成された**元気応援隊**と一緒に学ぶ教室を開講しています。

目次

- ①「つかもう元気会」の介護予防教室(P2~6)
- ②その他の介護予防教室(P7~15)



①「つかもう元気会」の介護予防教室

「つかもう元気会」とは

健康で活気のある暮らしを継続するため、元気応援隊と一緒に介護予防活動をする会です。

教室参加について

・ 参加できる方

豊川市内に住む、おおむね65歳以上の方

※介護予防に対する意欲のある方

※自ら教室に参加できる方

・ 参加方法

事業名	申込み(先着順)	事前準備
ちから塾 防災コース	申込みが必要 ◎ 申込期間内に定員に達した場合は、以下の順序を優先させていただきます。 ①初めて参加する方 ②R6年度の介護予防教参加していない方	①動きやすい服装 ② 水筒(水分)、筆記用具、必要に応じてタオル、眼鏡
フレイル 予防教室	◎ 定員に満たない場合は、申込期間後でも先着順に受け付けます。	③室内履き(会場によって)

※ 申込み日、定員は各教室ページをご覧ください。

※ 悪天候等により、お休みになる場合があります。

※ 駐車スペースが限られているため会場へは、できるだけ徒歩・自転車もしくは公共交通機関でお越しください。



教室紹介



ちから塾

(防災コース)

元気に生活する「ちから」を高めることを目的とした教室です。「からだ」「運動」「栄養」「口腔」「こころ」を柱とした総合的な内容です。

防災コースは、上記の目的に加え、災害時に自分の命を守るために今からできる予防や必要な備えは何かを考える教室です。

フレイル予防教室 (1教室 4回)

フレイルについて知り、健診結果から生活習慣を振り返り予防と対策を考えることを目的とした教室です。

各教室のくわしい内容は次のページへ

ちから塾

元気に生活する「ちから」を高めることを目的とした教室です。

防災コース があります。

「ちから塾」の考え方

元気に生活
するために

からだ 自分のからだと
向き合う。

うごく 身体を動かして
体力をつける。

食べる おいしく食べる。

お口 お口の状態を整える。

こころ こころに活気を持つ。

さらに…



1人よりみんなでやると、もっと楽しい!

※ 日程はP5・6をご覧ください

ちから塾 防災

災害に備え自分の命を守るために、防災の視点から
介護予防を総合的に考える教室です。

参加方法： 電話にて申込みが必要

申込み先： 介護高齢課 89-2105

会場・日程	曜日	時間	申込期間
防災センター 5月14日～ 6月18日 定員 20人程度	火曜日	10:00～ 11:30	4/15(月) 9:00～ 4/19(金)
牛久保生涯 学習センター 1月8日～ 2月12日 (2. 6回目防災センター) 定員 20人程度	水曜日	13:30～ 15:00	12/9(月) 9:00～ 12/13(金)

～健康寿命をのばそう～

フレイル予防教室

フレイルについて知り、健診結果から生活習慣を振り返り、予防と対策を考えることを目的とした教室です。

対象者 : R6年度に健診を受けた方 優先

参加方法 : 電話にて申込みが必要

申込み先 : 介護高齢課 89-2105

会場・日程	曜日	時間	申込期間
東部地域 福祉センター 9月3日～ 9月24日 定員 20人程度	火曜日	13:30～ 15:00	8/19(月) 9:00～ 8/23(金)
勤労福祉会館 11月26日～ 12月17日 定員 20人程度	火曜日	13:30～ 15:00	11/11(月) 9:00～ 11/15(金)
小坂井生涯 学習センター (こざかい葵風館) 1月28日～ 2月25日 定員 20人程度	火曜日	9:30～ 11:00	1/14(火) 9:00～ 1/20(月)

②その他の介護予防教室

教室参加について

・ 参加できる方

豊川市内に住む、おおむね65歳以上の方

(65歳これから講座は65～74歳の方)

※介護予防に対する意欲のある方

※自ら教室に参加できる方

・ 参加方法

事業名	申込み(先着順)	事前準備
65歳 これから講座	申込みが必要	
いきいき元気 運動教室	◎ 申込期間内に定員に達した場合は、以下の順序を優先させていただきます。	① 動きやすい服装
元気 はつらつ塾	① 初めて参加する方 ② R6年度の介護予防教室に参加していない方	② 水筒(水分)、筆記用具、必要に応じてタオル、眼鏡
脳ちから塾	◎ 定員に満たない場合は、申込み期間後でも先着順に受け付けます。	③ 室内履き(会場によって)

※ 申込み日、定員は各教室ページをご覧ください。

※ 悪天候等により、お休みになる場合があります。

※ 駐車スペースが限られているため、会場へは、できるだけ徒歩・自転車もしくは公共交通機関でお越しください。



教室紹介

65歳これから講座 (1教室 3回)

10年後、20年後も、元気なあなたでいるための講座です。
人生の分岐点、今が考える時期(とき)です。

今後のあなた自身の身体とことろについて一緒に考え、元気に暮らす秘訣をみつけてみませんか。

いきいき元気運動教室 (1教室 12回)

専門家による健康づくりのための運動教室です。
「体を動かす機会が減った」「よくつまずくようになった」などと感じることはありませんか。

全12回を通して、ご自身の身体を知り、運動の方法を学びます。

介護予防教室 元気はつらつ塾(1教室3回)

いつまでも元気に過ごすための秘訣を学び、考える教室です。
「運動」「栄養」「口腔」を柱とした総合的な内容です。

脳ちから塾 (20回)

脳トレーニングを取り入れた認知症予防教室です。
くもん学習療法を用いた読み書き・計算・数字盤の他、簡単な体操や皆で座談をします。
※学習教材費の一部負担があります。

各教室のくわしい内容は次のページへ

令和6年度

65歳から74歳のあなたへ



介護予防教室

65歳これから講座

人生100年時代。10年後、20年後も、元気なあなたでいるために、今後の過ごし方を考える講座です。一緒に元気に暮らす秘訣を見つけてみませんか。



対象者：市内在住の65～74歳の方

講座内容：介護保険制度・介護予防とは等

会場・日程：次ページ参照

持ち物：水分、タオル、筆記用具、必要な方は眼鏡

受講料：無料

定員：各会場20名（定員に達し次第終了）

申込み：電話にて受付（TEL 89-2105）

令和6年度

「65歳これから講座」 日程一覧

▼全4会場 各3回

申し込み：6/10(月)午前9時～6/14(金)

会場	日程	曜日	時間
ふれあいセンター	7/10・7/17・7/24	水	10:00～11:30

申し込み：8/7(水)午前9時～8/14(水)

会場	日程	曜日	時間
音羽生涯学習センター	9/4・9/11・9/18	水	13:30～15:00

申し込み：10/7(月)午前9時～10/11(金)

会場	日程	曜日	時間
牛久保生涯学習センター	11/6・11/13・11/20	水	10:00～11:30

申し込み：11/11(月)午前9時～11/15(金)

会場	日程	曜日	時間
サーラプラザ豊川	12/5・12/12・12/19	木	13:30～15:00

令和6年度

いきいき元気運動教室

「体を動かす機会が減った」「よくつまづくようになった」などと感じることはありませんか。

いきいき元気運動教室は、専門家による健康づくりのための運動教室です。全12回を通して、ご自身の身体を知り、運動の方法を学びます。

これからも活動的で元気に生活していくため、教室に参加してみませんか。

【内 容】 体力測定、筋力やバランス能力の向上を目指した運動など

【対 象】 豊川市内にお住まいの65歳以上の方

【会場・日程】 次ページ参照

【定 員】 各会場20名

【持ち物】 水分、タオル、室内履き

【申込み】 電話にて受付(申込み期間は次ページ参照)

※定員になり次第受付終了

【参加費】 無料



令和6年度 いきいき元気運動教室 日程一覧

前期日程

申込み：4/8(月)午前9時～4/12(金)

会場	期間		時間	期間中の休み
牛久保生涯学習センター	5/14～7/30	火	13:30～15:00	---
千両地区市民館	5/15～7/31	水	10:00～11:30	---
いかまい館	5/9～8/1	木	10:00～11:30	6/13
長沢地区市民館	5/9～7/25	木	13:30～15:00	---
小坂井文化センター	5/17～8/2	金	10:00～11:30	---
東部地域福祉センター	5/17～8/2	金	13:30～15:00	---

中期日程

申込み：7/10(水)午前9時～7/16(火)

会場	期間	曜日	時間	期間中の休み
農業者トレーニングセンター	8/20～11/5	火	10:00～11:30	---
国府東地区市民館	8/20～11/5	火	13:30～15:00	---
※豊川生涯学習センター	9/5～11/21	木	13:30～15:00	---
小坂井文化センター	8/23～11/8	金	10:00～11:30	---
東部地域福祉センター	8/23～11/8	金	13:30～15:00	---

※エレベーターなしの2階の会場です。駐車場台数限られております。なるべく公共交通機関を使ってお越しください。

後期日程

申込み：11/7(木)午前9時～11/13(水)

会場	期間	曜日	時間	期間中の休み
ふれあいセンター	12/5～2/27	木	10:00～11:30	1/2
御津福祉保健センター	12/6～2/28	金	13:30～15:00	1/3

申込み・問合せ 豊川市役所 介護高齢課 電話 89-2105



元気はつらつ塾

いつまでも元気に過ごすための秘訣を学び、考える教室です。

全3回で

運動

・ 栄養

・ お口

に関する介護予防について学びます。



いつまでも活気のある暮らしを目指しましょう！

【対象】豊川市内にお住まいの65歳以上の方

【会場・日程】次ページ参照

【定員】各会場20名 ※定員になり次第受付終了

【持ち物】水分、筆記用具、必要な方は眼鏡

【申込み】電話にて受付(申込み期間は次ページ参照)

【参加費】無料



令和6年度 元気はつらつ塾 日程一覧

前期日程

申込み：5/7(火)午前9時～5/10(金)

会場	期間		時間	休み
御津福祉保健センター	6/24・7/1・7/8	月	10:00～11:30	
※豊川生涯学習センター	6/5・6/19・6/26	水	13:30～15:00	6/12
小坂井生涯学習センター	6/7・6/14・6/21	金	10:00～11:30	
ふれあいセンター	6/7・6/14・6/21	金	13:30～15:00	

※エレベーターなしの2階の会場です。駐車場台数限られております。なるべく公共交通機関を使ってお越し下さい。

中期日程

申込み：9/9(月)午前9時～9/13(金)

会場	期間	曜日	時間	休み
牛久保生涯学習センター	10/2・10/9・10/16	水	13:30～15:00	
音羽生涯学習センター	10/3・10/10・10/17	木	10:00～11:30	
いかまい館	10/4・10/11・10/18	金	10:00～11:30	
プリオ生涯学習センター	10/4・10/11・10/18	金	13:30～15:00	

後期日程

申込み：12/9(月)午前9時～12/13(金)

会場	期間	曜日	時間	休み
中部南地区市民館	1/20・1/27・2/3	月	10:00～11:30	
国府東地区市民館	1/14・1/21・1/28	火	13:30～15:00	
農業者トレーニングセンター	1/15・1/22・1/29	水	10:00～11:30	
勤労福祉会館	1/15・1/22・1/29	水	13:30～15:00	

申込み・問合せ 豊川市役所 介護高齢課 電話 89-2105

令和 6年度

脳ちから塾

「認知症になりたくない・・・」このことは皆さん心から思うところでは。そこで、脳トレーニングを取り入れた**認知症予防教室**を行います。この機会に皆で集まって楽しく行いましょう！



対象 : 豊川市内に住む、おおむね65歳以上で
認知症を心配する、または予防したい方

内容 : くもん学習療法を用いた読み書き・計算
皆でおしゃべり 簡単な体操

費用 : 本人負担 5千円 (学習教材費11,300円の一部として)

◎ただし、途中辞退の返金はありませんのでご注意ください。

参加方法 : 電話で申込み 介護高齢課 89-2105

《受付 5/7(火) 9:00～ 5/10(金) まで》

◎定員に満たない場合は、申込期間後でも先着順に受け付けます。

会場	勤労福祉会館	
開講式	5月28日(火)	
	13:30 ～ 16:00 ※学習教材費を集合いたします。	
期間	6月4日～10月29日(8/13・9/10休)	
	毎週火曜日 全20回 ※途中参加はできませんので、ご注意ください。	
時間	① 13:30 ～ 14:45	各10名
定員	② 14:15 ～ 15:30	

① 「つかもう元気会」の介護予防教室

～会場住所一覧～

豊川市役所 防災センター

89-2194

諏訪1丁目1番地

牛久保生涯学習センター

86-6251

牛久保町若子52-1

勤労福祉会館

84-6515

新道町1丁目1-3

東部地域福祉センター

85-6258

金屋元町2丁目53-1

小坂井生涯学習センター（こざかい葵風館）

72-2165

小坂井町大堀10

②その他の介護予防教室

～会場住所一覧～

牛久保生涯学習センター 86-6251	牛久保町若子52-1
千両地区市民館 83-0567	千両町小路8-4
健康福祉センター いかまい館 92-1388	上長山町本宮下1-1685
長沢地区市民館 87-4455	長沢町午新122
小坂井文化センター 78-3586	伊奈町新町170-2
東部地域福祉センター 85-6258	金屋元町2-53-1
農業者トレーニングセンター 93-0159	一宮町豊1
国府東地区市民館 88-5591	久保町社地7-1
豊川生涯学習センター 84-5613	西豊町2-225
ゆうあいの里 ふれあいセンター 88-7270	平尾町親坂36
御津福祉保健センター 77-1500	御津町広石枋ヶ坪88
音羽生涯学習センター 80-1357	赤坂町西裏47-1
プリオ生涯学習センター 75-6667	諏訪町3-300
小坂井生涯学習センター（葵風館） 72-2165	小坂井町大堀10
中部南地区市民館 85-8932	高見町5-5
勤労福祉会館 84-6515	新道町1-1-3
サーラプラザ豊川 0120-884-800	豊川町知通63-1

自宅で介護予防！



豊川市介護高齢課 元気応援隊 「介護予防 動画配信」しています！

パソコンや携帯から、「豊川市元気応援隊 介護予防教室」をご覧になれます。約5分前後の動画です。

ご自分のペースで介護予防！ぜひご覧ください。

(インターネットに接続する必要があります。接続にあたって、通信料や回線利用料はご本人様の負担となりますので、ご了承ください。)



分からない点は
お気軽にお問合せ
ください！



豊川市介護高齢課 元気応援隊

☎0533-95-0230



いつまでも
元気に暮らしたい
あなたを応援します

介護高齢課	89-2105
介護高齢課 元気応援隊	95-0230