

令和8年度

# シニアのための 健康応援ガイド

～介護予防教室 利用のてびき～

運動

脳の  
健康

社会  
参加



豊川市 介護高齢課 高齢者支援係  
「元気応援隊」



問合せ: 0533-95-0230

## 介護予防とは

高齢者の皆さんが健康でいきいきと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、こ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。

## 健康寿命を延ばすカギ フレイル予防とは

加齢により心身の働きが低下し、衰えた状態をいいます。そのままにしておくと要介護になる危険性が高まりますが、生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることが可能です。



### フレイル予防の4つの柱

普段の生活から重点的に4つのテーマを改善することで、生活習慣が変化します。

<b>食事 (栄養)</b>	<b>お口の 健康</b>	<b>運動</b>	<b>社会参加</b>
低栄養 を防ぐ	食べる 話す	体を 動かす	人とつながる 外に出る

### あなたの身近なパートナー 元気応援隊とは



豊川市では、元気で暮らす「ちから」を高めるために、「元気応援隊」という専門職(保健師、看護師、管理栄養士、作業療法士、歯科衛生士)で結成されたチームが教室や地域づくりを行っています。

## 教室への参加方法

- 対象 豊川市在住の、おおむね65歳以上の方
- 申込は電話で ☎ 0533-89-2105 (介護高齢課 高齢者支援係)  
※先着順。定員に達した場合は、初めて参加される方を優先します
- 持ち物 動きやすい服装・水分・筆記用具・眼鏡(必要な方)・  
室内履き(下記 会場一覧参照)
- 注意事項 悪天候等により、中止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や  
自転車でお越しください。

## 会場の住所一覧

会場	電話番号	住所	室内履き
一宮生涯学習センター	93-6030	上長山町小南口原1-500	-
牛久保生涯学習センター	86-6251	牛久保町若子52-1	-
桜ヶ丘ミュージアム	85-3775	桜ヶ丘町79-2	-
勤労福祉会館	84-6515	新道町1-1-3	-
健康福祉センター いかまい館	92-1377	上長山町本宮下1-1685	要
国府東地区市民館	88-5591	久保町社地7-1	要
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	-
小坂井文化センター	78-3586	伊奈町新町170-2	要
東部地域福祉センター	85-6258	金屋元町2-53-1	要
Sinto Heart Arena (総合体育館)	86-5175	諏訪3-246	-
防災センター	89-2194	諏訪1-1	-
長沢地区市民館	87-4455	長沢町午新122	要
プリオ生涯学習センター	75-6667	諏訪町3-300	-
御津福祉保健センター	77-1500	御津町広石枋ヶ坪88	要
ゆうあいの里 ふれあいセンター	88-7270	平尾町親坂36	-

# まずはセルフチェック✓



次の各項目をチェックして、1つでもあてはまる項目があれば、該当ページの教室を利用してフレイル予防に積極的に取り組みましょう。

チェックがついた方は、↓該当ページを確認しましょう。

毎日の生活に満足している	<input type="checkbox"/> いいえ	いきいき元気運動教室⇒P9-10 元気はつらつ塾⇒P5-6
以前に比べて歩く速度が遅くなってきた	<input type="checkbox"/> はい	
この1年間に転んだことがある	<input type="checkbox"/> はい	
運動を週に1回以上している	<input type="checkbox"/> いいえ	
1日3食きちんと食べている	<input type="checkbox"/> いいえ	フレイル予防教室⇒P7 元気はつらつ塾⇒P5-6 ちから塾 防災コース⇒P8
半年前に比べて固いものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/> はい	
お茶や汁物などでおせることがある	<input type="checkbox"/> はい	
6か月間で2~3kg以上の体重減少があった	<input type="checkbox"/> はい	教室全般 通いの場⇒P14
普段から家族や友人との交流がある	<input type="checkbox"/> いいえ	
週に1回以上外出している	<input type="checkbox"/> いいえ	
体調が悪い時に、身近に相談できる相手がいる	<input type="checkbox"/> いいえ	
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれている	<input type="checkbox"/> はい	脳ちから塾⇒P11-12
今日が何月何日かわからない時がある	<input type="checkbox"/> はい	
元気なうちに将来の準備をしたい	<input type="checkbox"/> はい	65歳からのライフプラン講座⇒P13

チェックがつかなかった方も、関心のある教室へ!

# 教室目次

ページ数	主な内容	講座名
P5-6	ちょこっと学べる フレイル	元気はつらつ塾
P7	しっかり学べる フレイル	フレイル予防教室
P8	講話&防災 グッズの体験	ちから塾 防災コース
P9-10	運動 &体カテスト	いきいき元気運動教室
P11-12	脳を活性化	脳ちから塾
P13	人生を考える きっかけに	65歳からの ライフプラン講座

## 参加者の声

健康について考えるようになりました。  
家でできるストレッチや体操なので  
よかったです。 (元気はつらつ塾 80代女性)

災害時の防災食や防災アプリについて  
知ることができた。  
(ちから塾 防災コース 70代男性)

友達ができた。  
(元気はつらつ塾 70代男性)

出かける機会が増えました!  
(フレイル予防教室 80代男性)

宿題をやることで毎日にメリハリ  
が出ました。学生に戻った気分。  
(脳ちから塾 90代女性)

体の不調の対処法を教えてもらえ、  
不安が少なくなった。  
(いきいき元気運動教室 70代女性)



# 元気はつらつ塾

無料

全3回

- 筋肉を保つ運動
- 高齢期の栄養のポイント
- お口の機能を守る口腔体操など



講座内容	いつまでも元気に過ごすための秘訣を学び、考える専門家による講座です。
対象	豊川市にお住まいの65歳以上の方
持ち物	水分、タオル、動きやすい服装、筆記用具、必要な方は眼鏡

要  
申込み

各会場  
20名

豊川市 介護高齢課に電話 ☎ 89-2105

申込み開始日以降(右表)にご連絡ください。  
定員に達するまで、申込期間終了後も受け付けます。

## 前期 6月

申込み:5/11(月)午前9時~5/15(金)

会場	期間	曜日	時間
勤労福社会館	6/8.15.22	月	10:00~11:30
一宮生涯学習センター	6/10.17.24	水	13:30~15:00
東部地域福祉センター	6/12.19.26	金	13:30~15:00

## 中期 10月

申込み:9/7(月)午前9時~9/11(金)

会場	期間	曜日	時間
桜ヶ丘ミュージアム	10/20.27 11/10(休:11/3)	火	13:30~15:00
国府東地区市民館	10/8.15.22	木	13:30~15:00
Sinto Heart Arena (総合体育館)	10/23.30 11/6	金	10:00~11:30

## 後期 1月

申込み:12/7(月)午前9時~12/11(金)

会場	期間	曜日	時間
御津福祉保健センター	1/18.25 2/1	月	10:00~11:30
牛久保生涯学習センター	1/13.20.27	水	13:30~15:00
いかまい館	1/14.21.28	木	10:00~11:30

健康寿命をのばそう

## フレイル予防教室

無料

全4回

全般・運動

「年齢のせいかな？」  
それ、フレイルかもしれません。  
健診結果をヒントにフレイル予防のための運動・  
食事・お口の健康・社会参加の大切さをバランス  
よく学びます。



講座内容： ご自身の健診結果から生活習慣を振り返り、フレイルの予防と対策を考えます。 ※R8に健診を受けた方優先

対象： 豊川市にお住まいの65歳以上の方

持ち物： R8年度の健康診断結果票、筆記用具、水分、タオル、動きやすい服装、必要な方は眼鏡

会場	日程				曜日	時間	申込開始日
桜ヶ丘 ミュージアム	8/20	8/27	9/3	9/10	木	13:30~ 15:00	7/13 (月)
勤労福社会館	11/6	11/13	11/20	11/27	金	9:30~ 11:00	10/5 (月)
小坂井生涯学習 センター (こざかい葵風館)	1/12	1/19	1/26	2/2	火	13:30~ 15:00	12/7 (月)

要  
申込み各会場  
20名

豊川市 介護高齢課に電話 ☎ 89-2105

申込み開始日以降にご連絡ください。  
定員に達するまで、申込期間終了後も受け付けます。

# ちから塾 防災コース

無料

全6回

11/19.26

12/3.10.17.24

木曜日 13:30~15:00

防災センター (豊川市役所 敷地内)



防  
災

講座内容	災害前の介護予防と防災の知識を学び、防災グッズの体験ができます。
対象	豊川市にお住まいの65歳以上の方
持ち物	水分、タオル、筆記用具※必要な方は眼鏡

要  
申込み

定員  
20名

豊川市 介護高齢課に電話 ☎ 89-2105

10月5日(月)以降にご連絡ください。  
定員に達するまで、申込期間終了後も受け付けます。

# いきいき元気運動教室

無料

全12回

専門家による健康づくり

- 筋力・バランス能力アップを目指した運動
- 体力測定



<p><b>講座内容</b></p>	<p>ご自身の体を知り、活動的で元気に生活していくための運動の方法を専門家から学びます。                  ※運動が苦手な方やお久しぶりの方も安心して参加でき、仲間づくりや外出のきっかけにもなる教室です。</p>
<p><b>対象</b></p>	<p>豊川市にお住まいの65歳以上の方</p>
<p><b>持ち物</b></p>	<p>水分、タオル、動きやすい服装                  ※必要な会場は室内履き(P2 住所一覧参照)</p>

要  
申込み

各会場  
20名

豊川市 介護高齢課に電話 ☎ 89-2105

申込み開始日以降(右表)にご連絡ください。  
 定員に達するまで、申込期間終了後も受け付けます。

## 前期5月～

申込み:4/6(月)午前9時～4/10(金)

会場	期間	曜日	時間	休み
御津福祉保健センター	5/11～8/3	月	10:00～11:30	7/20
東部地域福祉センター	5/12～7/28	火	13:30～15:00	-
いかまい館	5/14～8/6	木	10:00～11:30	6/11
国府東地区市民館	5/14～7/30		13:30～15:00	-
小坂井文化センター	5/15～7/31	金	10:00～11:30	-
Sinto Heart Arena (総合体育館)	5/15～8/7		13:30～15:00	5/22

運動

社会参加

## 中期8月～

申込み:7/13(月)午前9時～7/17(金)

会場	期間	曜日	時間	休み
牛久保生涯学習センター	8/18～11/17	火	13:30～15:00	9/22 11/3
長沢地区市民館	8/19～11/11	水	13:30～15:00	9/23
いかまい館	8/20～11/5	木	10:00～11:30	-
東部地域福祉センター	8/21～11/6	金	13:30～15:00	-

## 後期12月～

申込み:11/9(月)午前9時～11/13(金)

会場	期間	曜日	時間	休み
ゆうあいの里 ふれあいセンター	12/3～3/11	木	10:00～11:30	12/31 2/11・18
小坂井文化センター	12/4～2/26	金	10:00～11:30	1/1
いかまい館	12/4～2/26		13:30～15:00	1/1

# 脳ちから塾

くもん  
公文式

全21回

5カ月間で  
1日あたり  
たった約34円!



日程： 7/1～12/2の毎週(水) 8/12.9/23は休み

時間： ①13:30～14:45 ②14:15～15:30  
※①②どちらか選んでお申込みください(①②各定員10名)

会場： 勤労福祉会館

対象	豊川市にお住まいの65歳以上の方で 脳トレーニングに取り組みたい方
教材費	5千円(受講料約1万円のうち、市補助5千円あり) ※途中辞退での返金はできませんので、予めご承知おきください。
持ち物	水分、タオル、筆記用具、必要な方は眼鏡

要  
申込み

定員  
20名

豊川市 介護高齢課に電話

☎ 89-2105

6月8日(月)以降にご連絡ください。

定員に達するまで、申込期間終了後も受け付けます。

## 【講座内容】

くもん学習療法による読み書き・計算  
宿題に取り組むことでさらに脳の活性化につながります。  
体操・おしゃべりもします。



**【楽習】** シニア用につくられた  
公文式の問題に楽しく取り組みます  
毎日の宿題もあり、  
継続的な脳のエクササイズができます

脳

## 【他者との交流】

みんなで楽しく続ける

他者とのコミュニケーションも  
脳の活性化につながります



## 参加者の声

教室の日は、朝から楽しみにしていました。  
宿題があり、毎日の暮らしに張り合いが出て  
生活のリズムをつくるきっかけになりました。

出かける場所ができたことがとても嬉し  
かったです。  
同世代の友達ができました!

今日やろうと思うこ  
とが一つ増え、頑張  
る気持ちが出ました。  
子どもの頃を思い  
出して、楽しく学習  
できました。



一緒に参加したら、  
夫婦の会話も増えま  
した。

# 65歳からの ライフプラン講座

無料

全3回

65歳は「これから」のスタート!  
これからの人生をいきいきと過ごすための  
ヒントを介護予防の視点を踏まえて一緒に  
考えます。将来への備えを学びながら、  
自分らしいセカンドライフを描いてみませんか?



社会参加

対 象： 豊川市にお住まいの65歳以上の方

持ち物： 水分、筆記用具、必要な方は眼鏡

会場	期間			曜日	時間	申込開始日
桜ヶ丘ミュージアム	7/21	7/28	8/4	火	10:00~ 11:30	6/8 (月)
小坂井生涯学習センター (こざかい葵風館)	9/11	9/18	9/25	金	10:00~ 11:30	8/17 (月)
プリオ生涯学習 センター	10/26	11/2	11/9	月	13:30~ 15:00	10/5 (月)
国府東地区市民館	12/10	12/17	12/24	木	13:30~ 15:00	11/9 (月)

要  
申込み各会場  
20名

豊川市 介護高齢課に電話 ☎ 89-2105

申込み開始日以降にご連絡ください。  
定員に達するまで、申込期間終了後も受け付けます。

あなたに合う  
通いの場を  
紹介します

元気なあの人の秘訣…実はココだった!

# 通いの場ってなあに？

住民が主体となって地域に住む  
高齢者が定期的に集まり、活動  
を通じて仲間とリフレッシュし  
たり、日々の生活に活気を取り  
入れる場のこと。

集まるから続く  
続くから元気!



## ▶体操、お口の体操



社会  
参加

## ▶脳トレ、趣味活動(手芸・工作)



## ▶歌、おしゃべり



まずは  
見学ください

豊川市 介護高齢課に電話

☎ 89-2105

介護高齢課 元気応援隊へお問い合わせください。  
あなたのおうちの近くのグループを紹介します。

これからも、自分らしく暮らすために  
ゆっくり、いっしょに、元気づくり

～あなたの身近なパートナー 元気応援隊～

