令和7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。

目次

教室への参加方法 ・・・・・・・・・ 2

元気応援隊の介護予防教室 ・・ 3

その他の介護予防教室 ・・・・ 7

会場住所一覧 ・・・・・・・・・・・・・・・ 17

自宅で介護予防！ ・・・・・・・・・・・・ 18

教室への参加方法

● 参加できる方（対象者）

- 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

● 申込方法

<table>
<tr><td rowspan="3">申込み</td><td colspan="2">電話 ： 89-2105（介護高齢課）
※申込み期間は各教室詳細ページをご確認ください。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">先着順</td><td>申込み期間内に定員に達した場合は、
以下の順序で優先させていただきます。</td></tr>
<tr><td>①初めて参加する方

②R7年度の介護予防教室に
参加していない方</td></tr>
<tr><td colspan="2">※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。</td></tr>
<tr><td>事前準備</td><td colspan="2">動きやすい服装・水分・筆記用具・
眼鏡（必要な場合）・室内履き（会場による）</td></tr>
</table>

● 注意事項

- 悪天候等により、教室が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。

**1人より、みんなでやると
もっと楽しい！**

元気応援隊の介護予防教室

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。

ちから塾（防災）　6回コース ・・・・▶ p.5へ

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ます。

フレイル予防教室　5回コース ・・・・▶ p.6へ

フレイルとは、心身が 健康と要介護の間にある状態の
ことです。健康診断の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る教室です。

詳しい内容は各教室詳細ページをご確認ください。

元気応援隊の教室に参加して
「つかもう元気会」に入ろう！

「つかもう元気会」とは
健康で活気のある暮らしを続けるために、
元気応援隊と一緒に
介護予防活動をする会です。

令和7年度

ちから塾
防災

全6回

ちから塾とは、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。

この「ちから塾・防災」教室では、いつ来るかわからない災害に備えて、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ます。

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
ふれあいセンター 1月20日～ 2月24日 定員 20人程度	**火曜日**	**13：30～** **15:00**	12/8(月) 9：00～ 12/12(金)

令和7年度

～健康寿命をのばそう～
フレイル予防教室

全5回

「フレイル」とは、心身が健康と要介護の間にある状態のことです。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ることを目的とした教室です。

対象者　：　R7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
持ち物　：　健康診断結果表　ほか

会場・日程	曜日	時間	申込期間
一宮生涯学習センター 7月9日～ 8月6日 定員 20人程度	**水曜日**	**13:30～ 15:00**	6/9(月) 9：00～ 6/13(金)
音羽生涯学習センター 11月4日～ 12月2日 定員 20人程度	**火曜日**	**9:30～ 11:00**	10/8(水) 9：00～ 10/14(火)
勤労福祉会館 1月21日～ 2月25日 定員 20人程度	**水曜日**	**13:30～ 15:00**	12/8(月) 9：00～ 12/12(金)

その他の
介護予防教室

地域の専門家の協力のもと開催する、
市の介護予防教室です。

65歳からのライフプラン講座 （3回コース） ▶ p.9へ

この人生の分岐点。介護予防や介護保険について学び、
今後の過ごし方について考える講座です。

いきいき元気運動教室 （12回コース） ▶ p.11へ

専門家と一緒にご自身の体力を知り、
健康づくりのための運動の方法を学びます。

元気はつらつ塾 （3回コース） ▶ p.13へ

「運動・栄養・お口」の観点から介護予防について
考える講座です。自宅でできる簡単な運動や、
生活を助ける介護予防の考え方について、
学ぶことができます。

脳ちから塾 （20回コース） ▶ p.15へ

脳トレーニングを取り入れた、認知症予防教室です。
簡単な体操や座談をとおして認知症の予防を助けます。
※学習教材費の一部負担があります。

詳しい内容は各教室詳細ページをご確認ください。

令和7年度 介護予防教室

人生の分岐点
今が考えるときです

65歳からのライフプラン講座

全3回

介護予防や介護保険制度について学び、
今後の過ごし方を考える、
専門家による講座です。

【講座内容】介護保険制度から見る介護予防
介護予防の視点から自分を振り返る
ＡＣＰ（人生会議）について　等

対　象	：	市内在住の65歳以上の方
会場・日程	：	次ページ参照
定　員	：	各会場20名 ※定員に満たない場合は申込み期間後も先着順に受け付けます
参加費	：	無料
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（TEL　89-2105） （申込み期間は次ページ参照）

令和7年度
「65歳からのライフプラン講座」 日程一覧

▼全４会場　各３回

申込み:6/9(月)午前9時～6/13(金)

会場	日程	曜日	時間
※豊川生涯学習センター	7/10・7/17・7/24	木	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。

申込み:8/18(月)午前9時～8/22(金)

会場	日程	曜日	時間
御津福祉保健センター	9/22・9/29・10/6	月	13:30～15:00

申込み:10/8(水)午前9時～10/14(火)

会場	日程	曜日	時間
勤労福祉会館	11/4・11/11・11/18	火	10:00～11:30

申込み:11/10(月)午前9時～11/14(金)

会場	日程	曜日	時間
小坂井文化センター	12/3・12/10・12/17	水	10:00～11:30

申込み・問合せ　　豊川市役所 介護高齢課　　電話　８９−２１０５

令和7年度

全12回

いきいき元気運動教室

「体を動かす機会が減った」「よくつまずくようになった」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
【 参加費 】無料
【 持ち物 】水分、タオル、室内履き
【 申込み 】電話にて受付（TEL　８９-２１０５）
（申込み期間は次ページ参照）
※定員になり次第受付終了

令和7年度　いきいき元気運動教室　日程一覧

前期日程　　申込み：　4/7(月)午前9時～4/11（金）

会場	期間		時間	期間中の休み
牛久保生涯学習センター	5/13～7/29	火	13:30～15:00	---
長沢地区市民館	5/14～7/30	水	13:30～15:00	---
いかまい館	5/8～7/31	木	10:00～11:30	6/12
国府東地区市民館	5/15～7/31	木	13:30～15:00	---
小坂井文化センター	5/9～7/25	金	10:00～11:30	---
東部地域福祉センター	5/9～7/25	金	13:30～15:00	---

中期日程　　申込み：7/14(月)午前9時～7/18(金)

会場	期間	曜日	時間	期間中の休み
いかまい館	8/19～11/11	火	10:00～11:30	9/23
ふれあいセンター	8/21～11/6	木	10:00～11:30	---
国府東地区市民館	8/21～11/6	木	13:30～15:00	---
小坂井文化センター	8/22～11/7	金	10:00～11:30	---

後期日程　　申込み：11/10(月)午前9時～11/14(金)

会場	期間	曜日	時間	期間中の休み
御津福祉保健センター	12/4～2/26	木	10:00～11:30	1/1
※豊川生涯学習センター	12/4～2/26	木	13:30～15:00	1/1
豊川市総合体育館	12/5～2/27	金	13:30～15:00	1/2

※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。

申込み・問合せ　　豊川市役所 介護高齢課　　電話　８９－２１０５

令和7年度　介護予防教室

全3回

元気はつらつ塾

専門家によるいつまでも元気に過ごすための秘訣を学び、考える講座です。 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。

教室内容

- 筋力を維持するための運動
- お口の機能低下を防ぐ口腔体操
- 高齢期に気を付けたい栄養について

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 ※定員に満たない場合は、申込み期間後も先着順に受け付けます。
持ち物	：	水分、タオル、筆記用具、必要な方は眼鏡
申込み	：	電話にて受付（TEL　89－2105） （申込み期間は次ページ参照）
参加費	：	無料

令和7年度　元気はつらつ塾　日程一覧

前期日程　　申込み：　5/12(月)午前9時～5/16(金)

会場	期間		時間	休み
御津福祉保健センター	6/9・6/16・6/23	月	10:00～11:30	
プリオ生涯学習センター	6/9・6/16・6/23	月	13:30～15:00	
ふれあいセンター	6/10・6/17・6/24	火	10:00～11:30	
一宮生涯学習センター	6/11・6/18・6/25	水	10:00～11:30	

中期日程　　申込み：　9/8(月)午前9時～9/12(金)

会場	期間	曜日	時間	休み
中部南地区市民館	10/6・10/20・10/27	月	10:00～11:30	10/13
国府東地区市民館	10/7・10/14・10/21	火	13:30～15:00	
※豊川生涯学習センター	10/8・10/15・10/22	水	13:30～15:00	
豊川市総合体育館	10/3・10/10・10/17	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。

後期日程　　申込み：　12/8(月)午前9時～12/12(金)

会場	期間	曜日	時間	休み
音羽生涯学習センター	1/13・1/20・1/27	火	10:00～11:30	
いかまい館	1/14・1/21・1/28	水	13:30～15:00	
小坂井生涯学習センター(葵風館)	1/16・1/23・1/30	金	10:00～11:30	
東部地域福祉センター	1/16・1/23・1/30	金	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 7年度

脳ちから塾

全20回

「最近物忘れが多くなってきた…」
「いつまでも元気でいたい、でも具体的に何をすればいいの？」
と思うことはありませんか？
脳トレーニングを取り入れた**脳の健康教室**を開講します。
この機会に皆で集まって楽しく行いましょう！

対　象　：　おおむね65歳以上で
脳トレーニングに取り組みたい方

内　容　：　くもん学習療法による読み書き・計算
簡単な体操やおしゃべり

費　用　：　本人負担　5千円（一回あたり 250円）
◎ただし、途中辞退の返金はできませんのでご注意ください。

申込み　：　電話　介護高齢課　89－2105
【 受付　6/9(月) 9:00～ 6/13(金) 】

参加者の声

子供のころを思い出して
楽しく勉強できた。

出かけることが嬉しい。

宿題があり、
毎日の暮らしにも張り合いがでた。

会場	勤労福祉会館	
開講式	7月2日(水) 13:30 ～ 16:00	
	※学習教材費(5,000円)を集金いたします。	
期間	7月9日 ～ 11月26日（8/13休）	
	毎週水曜日 全20回	
	※途中参加はできませんのでご注意ください	
時間 定員	① 13:30 ～ 14:45	各10名
	② 14:15 ～ 15:30	

◎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。

～会場住所一覧～

あいうえお順

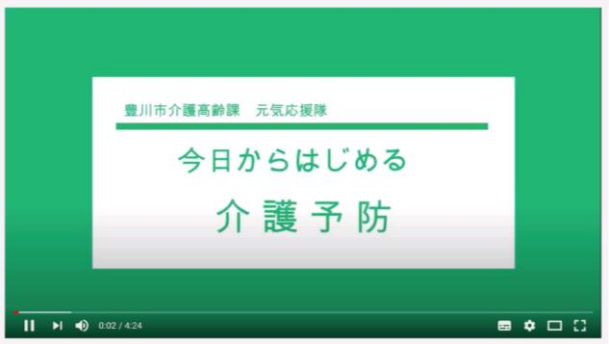
一宮生涯学習センター ９３－６０３０	上長山町小南口原1-500
牛久保生涯学習センター ８６－６２５１	牛久保町若子５２－１
音羽生涯学習センター ８０－１３５７	赤坂町西裏４７－１
勤労福祉会館 ８４－６５１５	新道町１－１－３
健康福祉センター いかまい館 ９２-１３７７	上長山町本宮下１－１６８５
国府東地区市民館 ８８－５５９１	久保町社地７－１
小坂井生涯学習センター（葵風館） ７２－２１６５	小坂井町大堀１０
小坂井文化センター ７８－３５８６	伊奈町新町１７０－２
中部南地区市民館 ８５－８９３２	高見町５－５
東部地域福祉センター ８５－６２５８	金屋元町２-５３－１
豊川市総合体育館 86−5175	諏訪3-246
豊川生涯学習センター ８４－５６１３	西豊町２－２２５
長沢地区市民館 ８７-４４５５	長沢町午新１２２
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
ゆうあいの里 ふれあいセンター ８８－７２７０	平尾町親坂36

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
ご覧いただけます。約5分の動画です。
ご自分のペースで介護予防！ぜひご活用ください。

ご不明点は
お気軽にお問合せ
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。

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