

フレイルについて学び、自分の状態を知ろう  
頭とからだを使い、認知機能と運動機能の向上を目指すきっかけにしよう

## フレイルチェック&コグニサイズ ~2回コース~

対象者 市内在住の65歳以上の人

**参加費無料** **要予約**

内容 1回目：フレイルチェックなど 2回目：コグニサイズなど

会場・日程 〈共通〉午前10時~11時30分 ※1回のみ参加も可能

会場	日時
白川地区コミュニティセンター(白木町)	① 6/6(木) ② 7/4(木)
川崎地区コミュニティセンター(川崎町)	① 8/7(水) ② 9/4(水)
城北地区コミュニティセンター(亀田町)	① 10/3(木) ② 11/7(木)
井田川地区北コミュニティセンター(みどり町)	① 12/5(木) ② R7. 1/9(木)
野村地区コミュニティセンター(野村三丁目)	① R7. 2/6(木) ② R7. 3/6(木)

申込先・問合せ先 株式会社 リングリングリング プレミアムDayRinRin … TEL(0595) 96-8777

脳の活動とからだの運動を同時に行って鍛えよう

## Let's!コグトレ ~コグニサイズ・集中トレーニング~

日程 【第1期】5月 7日~ 8月27日(8月13日を除く 全16回)  
【第2期】9月10日~12月24日(全16回)  
〈共通〉毎週火曜日 午後1時30分~3時

**参加費無料** **要予約**

会場 プレミアムDayRinRin(両尾町) 又は 野登地区コミュニティセンター(両尾町)

内容 コグニサイズ、レッドコード、マシーントレーニング、体力測定などの健康チェック、目標設定・振り返り、軽運動など  
※内容、会場は日によって異なりますので申し込みの際にご案内します。

対象者 いずれにも該当する人

定員 【第1期】【第2期】各15名程度

- 市内在住の65歳以上の人
- 医師より運動の許可のある人
- 週1回程度、継続して教室に参加でき、自宅でも課題を実施できる人

募集開始 【第1期】4月1日

【第2期】8月1日

申込先 地域福祉課 高齢者支援グループ … TEL(0595) 84-3312

内容についての問合せ先 株式会社 リングリングリング プレミアムDayRinRin … TEL(0595) 96-8777

平日 午前9時30分~午後3時30分



身近な通いの場に参加してみませんか?

## ふれあい・いきいきサロン

地域住民やボランティアなどが主体となり、レクリエーションや体操などの活動を通じて交流する目的で集まるサロンです。令和5年度は85団体が登録されており、企画や準備など、参加者の皆さんが協力し、活動することで高齢者の生きがいづくりや介護予防につながるほか、参加者同士のつながりが育まれ、地域での助け合い・支え合い活動の輪が広がっています。

詳細やサロンの見学・参加希望などの問合せ先 亀山社会福祉協議会 … TEL(0595) 83-3575

## ふれあい・いきいきサロンで介護予防! 講師派遣を活用できます。

講師の職種 薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、看護師などの専門職

内容 介護予防に関する各専門分野における指導など

時間 60分/回

申込先・問合せ先 地域福祉課 高齢者支援グループ … TEL(0595) 84-3312



保存版

令和6年度版

# 介護予防教室などのご案内

いつまでも元気に!元気なうちから介護予防!

65歳以上の高齢者の介護予防を目的として、教室などを開催しています。生活機能の維持、向上を図るために、是非、ご参加ください。



無料

## 健康体操DVDの配付

各地域や自主グループなどへ健康づくり、介護予防のために活用できる健康体操DVDを配付しています。

対象者 亀山市内で自主的に活動している団体

自宅で体操をはじめませんか?

無料

## 体操ポスターの配布

自宅で、家族で、みんなで、毎日体操が出来るポスターです。見えるところに貼って、ご自身の健康づくり、介護予防のためにご活用ください。あいあいにて配付しています。かめやま健康体操を動画で配信しています。

健康ポスターのダウンロード、体操動画の視聴はこちら



健康福祉部 地域福祉課 高齢者支援グループ

〒519-0164 亀山市羽若町545番地  
総合保健福祉センター あいあい内

TEL (0595) 84-3312

亀山市



# 市内在住の65歳以上の人が参加できる介護予防教室

介護予防に関して健康管理、運動機能向上、認知症予防、栄養改善などをテーマに教室を開催します。

※日程などは変更になる場合があります。各事業所にご確認ください。

**参加費無料**

※材料費などの実費がかかる場合があります。

**要予約**

申込先	教室名	教室内容	実施場所	日程・時間
社会福祉法人 希望の里 野村きぼう苑 Tel.(0595)84-7888	セラバンド体操	BGMを聞きながらストレッチで体をほぐし、ゴムバンドで筋肉をじっくり鍛え、最後にスクエアステップを踏んで楽しめます。	野村地区 コミュニティセンター (野村三丁目)	毎月 第1水曜日 午前10時～11時30分
	うたごえ喫茶 「きぼう」	季節の歌、リクエスト曲、懐かしい歌をピアノ・ギターなど、生伴奏に合わせ、仲間と唄うことで脳の活性化を促し、心を癒す教室です。		毎月 第2金曜日 午前10時～11時30分 毎月 第3・4火曜日 午後1時30分～3時
社会福祉法人 青山里会 亀山老人保健施設 Tel.(0595)83-5921	レッツゴー 五ツ星	5つの健康(体・頭・心・栄養・仲間づくり)を目指して毎週さまざまなことに取り組みます。	亀山老人保健施設 1階 (羽若町)	毎週 水曜日 (月4回) 午後1時30分～3時
社会福祉法人 終会 華旺寿 Tel.(0595)96-3131	関いきいき教室	体操・認知症予防・レクリエーション・健康に関する講話・小物作りなど、さまざまなテーマに取り組み、皆様と一緒に楽しく過ごせる教室です。	老人福祉 関センター 2階 (関町木崎)	毎週 火曜日 午前コース (月4回) 午前10時～11時30分 午後コース (月4回) 午後1時30分～3時
	加太 いきいき教室		林業総合センター (加太板屋)	毎月 第3水曜日 午後1時30分～3時
社会福祉法人 ケアフル亀山 亀寿苑デイアアップセンター Tel.(0595)84-5331	亀寿苑 介護予防教室	運動機能向上をメインに自宅でもできる軽体操や色々な手具を使用し、楽しみながら体を動かし介護予防に取り組みます。 ※毎月違う体操メニューを予定しています。	東部地区 コミュニティセンター (阿野田町)	毎月 第3水曜日 午後1時30分～3時
社会福祉法人 ケアフル亀山 亀寿苑関デイアアップセンター Tel.(0595)96-1188	亀寿苑関 介護予防教室		老人福祉 関センター 2階 (関町木崎)	毎月 第2木曜日 午後1時30分～3時
NPO法人 みんなDe うきうき歌謡団 Tel.090-7048-8120 (代表:かさい)	音楽療法	唱歌や童謡に合わせた脳トレ、トーンチャイム演奏。パタカラ唱や楽しい早口言葉と口腔機能維持向上。昭和歌謡などに合わせたダンス・軽体操・歌唱活動・スクエアステップなどを行います。	老人福祉 関センター 2階 (関町木崎)	毎月 第1月曜日 (5月は第3月曜日 11月とR7年2月は第2月曜日) 午後1時30分～3時 毎月 第3木曜日 (R7年3月は第4木曜日) 午前10時～11時30分
			本町地区コミュニティ センター(本町)	毎月 第3水曜日 午前10時～11時30分
鈴鹿農業協同組合 Tel.059-384-1123	スクエアステップ	スクエアステップで介護や認知症などを予防し、仲間づくりができる教室です。  【全日共通】 会場:鈴鹿農業協同組合支店 時間:午前10時～11時30分	亀山神辺支店 (太岡寺町)	4/18(木)・9/26(木)
			亀山支店【昼生】 (中庄町)	4/25(木)・10/17(木)
			野登支店 (両尾町)	5/14(火)・12/12(木)
			亀山支店【白川】 (白木町)	5/21(火)・10/22(火)
			川崎支店 (川崎町)	6/27(木)・12/19(木)
			亀山支店 (東御幸町)	7/ 9(火)・R7.2/13(木)
			井田川支店 (井田川町)	7/25(木)・R7.2/27(木)
			関支店 (関町木崎)	8/ 1(木)・R7.3/13(木)
			関支店【加太】 (加太板屋)	9/10(火)・R7.3/18(火)

# 出張介護予防教室

地域の集まりなどで、介護予防教室を開催しませんか？

介護予防に関する体操や認知症予防などをテーマにした教室です。

**参加費無料**

**要予約**

実施日時 90分/回 申込先と要相談(基本は平日の日中)

利用回数 下記のテーマの中から2回まで/1団体

対象者 介護予防に興味・関心のある65歳以上の人が5人以上集まる地域の団体

申込方法 各申込先へ直接お申込みください。※申込みは必ず1か月前までをお願いします。



申込先	テーマ	内容
社会福祉法人 希望の里 野村きぼう苑 Tel.(0595)84-7888	セラバンド体操	BGMを流しながらストレッチで体をほぐし、ゴムバンドで筋肉をじっくり鍛え、最後にスクエアステップを行います。
	うたごえ喫茶「きぼう」	ピアノ、ギターなど生伴奏に合わせ、季節の歌、リクエスト曲、懐かしい歌を唄います。
社会福祉法人 青山里会 亀山老人保健施設 Tel.(0595)83-5921	介護予防で健康づくり	転倒、骨折予防のための運動や認知症予防のためのレクリエーションを行います。
	介護保険制度を知る	介護保険制度とはどのような制度なのか? 申請方法から利用までをご紹介します。
社会福祉法人 終会 華旺寿 Tel.(0595)96-3131	楽しく介護予防教室	介護予防体操やレクリエーション、健康のための講話、季節を楽しむ小物作りなど、ご希望に合わせた内容を行います。
	脳力アップ教室	健康で若々しい脳を維持する脳トレ教室。講話や実践、体操、レクリエーションも取り入れた認知症予防を行います。
	リハビリ教室	筋力の維持・向上を図り、転倒を予防する体づくりを目指して運動、講話などを行います。
株式会社 リングリング プレミアムDayRinRin Tel.(0595)96-8777	コグニサイズ (認知症予防)	認知機能の向上と運動機能の向上を目指し、個人やグループで頭と体を使うさまざまな課題に取り組みます。
	ラダー運動&スクエアステップ (認知症予防&歩行能力改善)	転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとしたさまざまな効果が期待できる脳トレを歩きながら行います。
	レッツ!フレイルチェック	今後の介護予防に役立てるために今のご自身の状態をチェックしていき、フレイルとは何かを学びます。
	レッツ!ロコモチェック	ロコモ簡易測定や生活状態のチェックを行い、ご自身の運動状態を知ることができます。
	笑いヨガ (ラフターヨガ)	笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることを目指し、笑いと呼吸を合わせた健康体操を行います。
鈴鹿農業協同組合 Tel.059-384-1123	みんなで楽しく スクエアステップ教室	記憶力や判断力の向上など脳の活性化を目指し、ボードゲームをグループで行います。
		スクエアステップ指導員資格を取得した指導員のもと、参加者に見合ったスクエアステップを行います。
NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団 Tel.090-7048-8120 (代表:かさい)	音楽療法	唱歌や童謡に合わせた脳トレ、トーンチャイム演奏。パタカラ唱や楽しい早口言葉で口腔機能維持・向上。昭和歌謡などに合わせたダンス・軽体操・スクエアステップなどを行います。