

介護予防の講座・教室のご案内

65歳以上の市民のみなさまを対象とした介護予防の教室を**無料**で実施しています。 **予約制** ぜひご参加ください。

※申込み方法などの詳細は市報をご確認ください。

—— 下記についての問合せ・申込みは介護予防事業担当 ☎042-481-7150 へ

申込みは
市報掲載後

つながる元気アップ教室 ～地域の仲間とフレイル予防～

いつまでも元気であるために、何か始めたいと考えている65歳以上の方向けの教室です。地域でのグループ作りに向けて、仲間と一緒にフレイル予防を楽しく学び実践します。

対象：65歳以上の調布市民の方で、この教室にはじめて参加する方
要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方
医師からの運動制限の指示を受けていない方



参加者には都からスマートウォッチを貸与予定(①, ②コースは6月～7月頃を予定)

※スマートウォッチの説明登録会日時については、参加者に別途お知らせします。

アプリや使い方のサポートなどは全て担当者がお手伝いしますのでご安心ください。

毎日の健康状態を把握しながら、地域でグループ活動を続け、元気でいられる生活習慣を育てます。

| | 日程 | 曜日・回数 | 時間 | 会場 | 定員 | 市報掲載日 |
|----------|--|---------|-------------|---------------------------------------|-----|-------|
| ① コース | 4/ 9,16,23 5/ 7,14,21,28 6/ 4,11,18 | (木)全10回 | 10:00～11:30 | たづくり601,602 (6/11,18は たづくり1001) | 15名 | 3/5号 |
| ② コース | 6/ 5,12,19,26 7/ 3,10,17,24,31 8/ 7 | (金)全10回 | 10:00～11:30 | あくろすホール | 15名 | 5/5号 |
| ③ コース | 10/ 8,15,22,29 11/ 5,12,19,26 12/ 3,10 | (木)全10回 | 10:00～11:30 | あくろすホール | 15名 | 9/5号 |
| ④ コース | 1/14,21,28 2/ 4,18,25 3/ 4,11,18,25 | (木)全10回 | 10:00～11:30 | たづくり601,602 (1/14は たづくり1001) | 15名 | 12/5号 |

申込みは
市報掲載後

介護予防講演会

健康長寿の三本柱、身体活動、栄養、社会参加について、テーマを決めて講演を行います。

対象：65歳以上の調布市民の方で、要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方
医師からの運動制限の指示を受けていない方

内容：講座によって異なります。詳細は市報をご覧ください。

| 日程 | テーマ | 会場 | 定員 | 市報掲載日 |
|------------|-------------------|-------------|-----|-------|
| 6月11日(木)午前 | お口は健康のもと(予定) | たづくり大会議場 | 50名 | 5/5号 |
| 9月18日(金)午前 | 今日からはじめる認知症予防(予定) | むらさきホール | 50名 | 8/5号 |
| 3月9日(火)午前 | 慈恵ガジュまる教室(予定) | グリーンホール小ホール | 50名 | 2/5号 |

申込みは
市報掲載後

65歳からの健康づくり健診



生涯現役!!

5年後 10年後の自分に向けて、今の健康を保てるように、介護予防の視点で取り組む所を点検しましょう。

対象：65歳以上の調布市民の方で、要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方
医師からの運動制限の指示を受けていない方

内容：① 保健師による「介護予防」のお話。

② 生活習慣に関する18項目の問診・体力測定

(握力、開眼片足立ち、5m歩行、パタカ測定、ファンクショナルリーチ、Timed Up and Goテスト)

これにより、寝たきりや要介護状態になるおそれがあるかどうかをチェックできます。

| 日程 | 時間 | 会場 | 定員 | 市報掲載日 |
|--------------|----|--------------|-----|--------|
| 令和8年9月 2日(水) | 午後 | グリーンホール 小ホール | 60名 | 7/20号 |
| 令和9年2月24日(水) | 午後 | グリーンホール 小ホール | 60名 | 12/20号 |

申込みは
市報掲載後

簡単! 10の筋力トレーニング 講座

「10年後も元気」をあいことばに、立つ、座る、歩く、またぐ、ひろうといった、日常生活動作に応じた筋肉を鍛える10種類のトレーニングです。すでにグループで取り組んでいる方も、初めての方や運動に自信の無い方も、安心してご参加いただけます。

対象：65歳以上の調布市民の方で要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方
※医師から運動制限を受けている方は医師に相談後受講してください。

内容：理学療法士・作業療法士からの指導で、トレーニングを学びます。

| 日程 | 時間 | 会場 | 定員 | 市報掲載日 |
|-----------|-------------|--------------|-----|--------|
| 4月28日(火) | 14:00~15:30 | あくろすホール | 20名 | 4/ 5号 |
| 5月15日(金) | 10:00~11:30 | たづくり大会議場 | 50名 | 4/20号 |
| 7月14日(火) | 14:00~15:30 | 富士見地域福祉センター | 25名 | 6/ 5号 |
| 8月 4日(火) | 10:00~11:30 | グリーンホール 小ホール | 50名 | 7/ 5号 |
| 9月29日(火) | 14:00~15:30 | 緑ヶ丘地域福祉センター | 25名 | 8/20号 |
| 11月11日(水) | 10:00~11:30 | グリーンホール 小ホール | 50名 | 10/ 5号 |
| 12月11日(金) | 14:00~15:30 | 深大寺地域福祉センター | 25名 | 11/ 5号 |
| 1月20日(水) | 10:00~11:30 | グリーンホール 小ホール | 50名 | 12/20号 |

初級コース トレーニング 1~4 を3単位

※1単位=1つの動作を8回くり返すこと

中級コース トレーニング 1~8 を2単位

上級コース トレーニング 1~10 を2単位



申込みは
市報掲載後

からだと歩行補助具の相談室

背中が曲がってきて立ち上がるのが大変…杖を使っているけど長さや使い方はこれで良いのかな？
外出先で転んでしまった。何となく出かけるのが不安…な時にご利用ください。杖、歩行器などの
福祉用具を上手に活用することで、心身機能維持が期待できます。

対 象:65 歳以上の調布市民の方で要介護認定のない方

内 容:リハビリの専門職の理学療法士・作業療法士が個別にアドバイスを行います。

定 員:申し込み順 3 名(1人 30 分程度の相談です)



| 日程 | 時間 | 場所 | 市報掲載日 |
|-----------|----|--------------|-------|
| 6月 4日(木) | 午後 | たづくり 301,302 | 5/ 5号 |
| 10月 2日(金) | 午後 | たづくり 601会議室 | 9/ 5号 |
| 2月18日(木) | 午後 | たづくり 301,302 | 1/20号 |

予約制

認知症についての講座・教室のご案内

※申込み方法などの詳細は市報をご確認ください。

下記についての問合せ・申込みは認知症施策担当 ☎042-481-7150 へ

認知症サポーター養成講座



「認知症サポーター」とは認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人や家族を温かく見守り、自分でできる範囲で支援する人のことです。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのためにあなたも認知症サポーターになりませんか。

対 象: 調布市在住, 在勤, 在学の方

内 容: 認知症に関する講義, ビデオ観賞, 認知症サポーターの役割など

★講師派遣もできます。くわしくはお問い合わせください。

問合せ・申込み 公益財団法人 ゆうあい福祉公社

☎ 042-481-7711



受講者には認知症サポーターのシンボルグッズオレンジカードが授与されます。

| 日程 | 時間 | 場所 |
|-----------|-------------|-------------|
| 5月19日(火) | 10:00~11:30 | たづくり 映像シアター |
| 7月 8日(水) | 10:00~11:30 | たづくり 映像シアター |
| 9月 3日(木) | 10:00~11:30 | たづくり 映像シアター |
| 11月20日(金) | 10:00~11:30 | たづくり 映像シアター |
| 1月16日(土) | 10:00~11:30 | たづくり 映像シアター |
| 3月10日(水) | 14:00~15:30 | たづくり 映像シアター |

申込みは
市報掲載後

医師の個別相談

日頃の様子で、認知症かな？と心配になった時、病院に行った方がいいのか悩んだ時など、精神科の医師に相談してみませんか。

対象：認知症だと思われる症状はあるもののまだ医療にかかっていない方（本人も可）。

※注意：診断を行うものではありません。

内容：精神科医による 医師の個別相談

定員：各回申し込み順2名（相談時間1枠45分）

持物：現在服用している薬の内容が分かるもの



| 日程 | 時間 | 場所 | 市報掲載日 |
|-----------|-------------|---------|-------|
| 4月13日（月） | 14:00～16:00 | たづくり305 | 3/5号 |
| 6月8日（月） | 14:00～16:00 | たづくり305 | 5/5号 |
| 10月5日（月） | 14:00～16:00 | たづくり305 | 9/5号 |
| 12月14日（月） | 14:00～16:00 | たづくり305 | 11/5号 |
| 2月22日（月） | 14:00～16:00 | たづくり305 | 1/20号 |

※日程が変更となる場合もあります

高齢者こころの相談室

認知症の方を介護する日々のなかで、様々な感情を体験すると思います。話をするだけで、気持ちを整理してみませんか。自分らしい介護への向き合い方を探お手伝いをします。

対象：現在認知症の方を介護している家族（市民）で、話すことによって気持ちの整理をしたい方

内容：公認心理師による個別相談（1枠45分）

定員：各回申し込み順2名（相談時間 AM9:30～11:30, PM13:30～15:30）



| 日程 | 場所 | 日程 | 場所 |
|------------|---------|-------------|---------|
| 4月20日（月）午後 | たづくり305 | 10月19日（月）午後 | たづくり305 |
| 5月13日（水）午前 | たづくり301 | 11月11日（水）午後 | たづくり305 |
| 6月17日（水）午前 | たづくり305 | 12月21日（月）午後 | たづくり305 |
| 7月8日（水）午後 | たづくり301 | 1月13日（水）午後 | たづくり305 |
| 8月17日（月）午後 | たづくり305 | 2月8日（月）午後 | たづくり305 |
| 9月9日（水）午後 | たづくり305 | 3月10日（水）午後 | たづくり305 |

申込みは
市報掲載後

介護者講座

市報 8月20日号掲載

認知症について学ぶだけではなく、介護者が自分自身の気持ちや生き方を振り返ることを目的とした講座です。

対象：現在認知症の方を介護している家族の方（市民）

毎回出席できる方

介護を通して自分の気持ちや生き方について振り返りたい方

内容：全7回 認知症高齢者のこころの理解、介護者自身のこころに気付こう、認知症の介護について、サービスを上手に使おう、明日からの介護に向けての講話

定員：申し込み順12名（初めの方優先）

| 回目 | 日程 | 会場 | 回目 | 日程 | 会場 |
|-----|-----------|----------|-----|-----------|---------------|
| 1回目 | 9月25日（金） | たづくり1103 | 5回目 | 10月23日（金） | たづくり1103 |
| 2回目 | 10月2日（金） | たづくり1103 | 6回目 | 10月30日（金） | たづくり1103 |
| 3回目 | 10月9日（金） | たづくり1103 | 7回目 | 11月6日（金） | たづくり1103 |
| 4回目 | 10月16日（金） | たづくり1103 | 8回目 | 11月13日（金） | たづくり1103（予備日） |