

元気を持続 いきいき生活

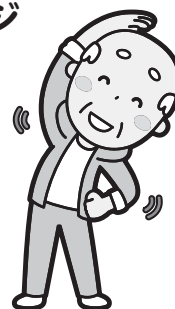
気になったら
はじめどき！！
65歳以上の方必見
です！！

伊東市にお住まいのみなさんが、年齢を重ねても自分らしく
いきいきと自立した生活を送り続けられるよう、教室を開催いたします！
伊東市が各事業所に委託、実施をしています。

募集 内容

- いきいき健活教室…2、3ページ
- 体幹筋力向上教室・ノルディックウォーキング教室…4ページ
- 養成講座参加者募集 ◎伊東市健康体操リーダー
◎伊東市エルダーリーダー…4ページ

※今回お知らせする日程は、令和8年度後期の日程となります。
令和9年度前期の日程は、広報いとう4月号でお伝えします。



対象となる方

伊東市に住民登録がある65歳以上の方で、
医師から運動制限されていない方

※医療機関を受診中の方は、必ず主治医に相談の上お申し込みください。
高血圧などで運動することが適さない場合は、教室への参加をお断りする場合があります。

教室に参加するためには？

参加希望の方は各会場の日程・受付日等をご参照の上、直接、各事業所へご連絡ください！
※応募多数の場合、抽選となります。

- ★送迎はありませんので、会場までは各自でお越しくください。
- ★場合によっては日程途中からの参加も可能です。お問い合わせください。

保険料・持ち物

- ・費用は教室参加初回到傷害保険料等として頂戴する1,000円のみです！
- ・タオル・水分補給の飲み物をご持参ください。



いきいき 健康活動教室

内

容

シニア期を元気に過ごすための運動・脳トレ・レクリエーションに加え、専門職による講話も行います。

「栄養講話」…メタボ予防からフレイル予防へ。「塩分」には要注意！健康長寿のための食事方法を、日常生活に取り入れやすい内容でお届けします。食生活をギアチェンジ！

「歯科講話」…オーラルフレイル予防として、美味しい食事や楽しい会話を長く続けるためのお口の健康を学びます。歯磨きのしかたやお口の体操も伝授します！

お申込みは各事業所へご連絡ください。

お住まいの地域以外の教室にも参加することができます！

※申込締切日を過ぎても空き状況により参加受付可能な場合があります。

お問い合わせください。

※各教室申込み多数の場合は、新規申込みの方を優先後、抽選となります。

※令和8年度のいきいき健活教室への参加は令和8年4月1日～令和9年3月31日の間で1教室限りとさせていただきます。



小室圏域(川奈・吉田・荻・十足)の

はつらつ教室に
参加したい方

連絡先 奥野苑

☎0557-38-2225

日	程
会 場	荻生涯学習センター
時 間	10:00～12:00
1回	9月 3日 (木)
2回	9月10日 (木)
3回	9月17日 (木)
4回	9月24日 (木)
5回	10月 1日 (木)
6回	10月 8日 (木)
7回	10月15日 (木)
8回	10月29日 (木)
9回	11月 5日 (木)
10回	11月12日 (木)
申込締切	8月21日 (金)
受付時間	月～金／9:00～17:00 ※土日祝を除く
定 員	30名

中央圏域(玖須美・新井)の

わくわく教室に
参加したい方

連絡先 クラシオンデポルテ

☎0557-44-5110

日	程
会 場	玖須美温泉会館
時 間	9:00～11:00
1回	9月30日 (水)
2回	10月 7日 (水)
3回	10月14日 (水)
4回	10月21日 (水)
5回	10月28日 (水)
6回	11月 4日 (水)
7回	11月11日 (水)
8回	11月18日 (水)
9回	11月25日 (水)
10回	12月 2日 (水)
申込締切	9月 9日 (水)
受付時間	月～金／8:00～17:00
定 員	15名

宇佐美圏域(宇佐美)の

さんさん教室に
参加したい方

連絡先 のぞみ

☎0557-48-0640

日	程
会 場	峰会館
時 間	9:30～11:30
1回	9月29日 (火)
2回	10月 6日 (火)
3回	10月13日 (火)
4回	10月20日 (火)
5回	10月27日 (火)
6回	11月10日 (火)
7回	11月17日 (火)
8回	11月24日 (火)
9回	12月 1日 (火)
10回	12月 8日 (火)
申込締切	9月 4日 (金)
受付時間	月～金／8:30～17:30 ※土日祝を除く
定 員	15名

伊東圏域(湯川・松原・岡・鎌田)の

かがやき教室

に参加したい方

連絡先 社会福祉協議会 ☎0557-36-5512



日 程	
会 場	鎌田会館
時 間	10:00~12:00
1回	9月14日 (月)
2回	9月28日 (月)
3回	10月 5日 (月)
4回	10月19日 (月)
5回	10月26日 (月)
6回	11月 2日 (月)
7回	11月 9日 (月)
8回	11月16日 (月)
9回	11月30日 (月)
10回	12月 7日 (月)
申込締切	8月28日 (金)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定 員	20名

日 程	
会 場	旧保健センター
時 間	9:30~11:30
1回	9月17日 (木)
2回	9月24日 (木)
3回	10月 1日 (木)
4回	10月 8日 (木)
5回	10月22日 (木)
6回	10月29日 (木)
7回	11月 5日 (木)
8回	11月12日 (木)
9回	11月19日 (木)
10回	11月26日 (木)
申込締切	9月 2日 (水)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定 員	20名

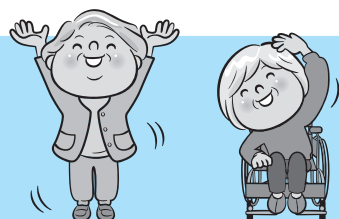
日 程	
会 場	健康福祉センター
時 間	9:30~11:30
1回	12月17日 (木)
2回	12月24日 (木)
3回	1月 7日 (木)
4回	1月14日 (木)
5回	1月21日 (木)
6回	1月28日 (木)
7回	2月 4日 (木)
8回	2月18日 (木)
9回	2月25日 (木)
10回	3月 4日 (木)
申込締切	12月 2日 (水)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定 員	25名

対島圏域(富戸・八幡野・池・赤沢)の

きらめき教室

に参加したい方

連絡先 伊豆高原十字の園 ☎090-6595-4985



日 程	
会 場	富戸コミセン
時 間	9:30~11:30
1回	9月29日 (火)
2回	10月 6日 (火)
3回	10月13日 (火)
4回	10月20日 (火)
5回	10月27日 (火)
6回	11月10日 (火)
7回	11月17日 (火)
8回	11月24日 (火)
9回	12月 1日 (火)
10回	12月 8日 (火)
申込締切	9月15日 (火)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定 員	30名

日 程	
会 場	十字の園地域交流ホール
時 間	9:45~11:30
1回	1月 5日 (火)
2回	1月12日 (火)
3回	1月19日 (火)
4回	1月26日 (火)
5回	2月 2日 (火)
6回	2月 9日 (火)
7回	2月16日 (火)
8回	3月 2日 (火)
9回	3月 9日 (火)
10回	3月16日 (火)
申込締切	12月10日 (木)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定 員	15名

日 程	
会 場	八幡野コミセン
時 間	9:30~11:30
1回	1月 6日 (水)
2回	1月13日 (水)
3回	1月20日 (水)
4回	1月27日 (水)
5回	2月 3日 (水)
6回	2月10日 (水)
7回	2月17日 (水)
8回	2月24日 (水)
9回	3月 3日 (水)
10回	3月10日 (水)
申込締切	12月10日 (木)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定 員	30名

体幹筋力向上教室

大腰筋トレーニングマシンを使用し、インナーマッスルを鍛える教室です。自分の体力に合わせて運動できるマシンを使って、貯筋肉運動を始めましょう！

日 程	
会 場	伊東マリンタウンマシンルーム 他
時 間	【Aコース】10:00~12:00 【Bコース】13:00~15:00
1回	9月 7日 (月)
2回	9月14日 (月)
3回	9月28日 (月)
4回	10月 5日 (月)
5回	10月19日 (月)
6回	10月26日 (月)
7回	11月 2日 (月)
8回	11月 9日 (月)
9回	11月16日 (月)
10回	11月30日 (月)
11回	12月 7日 (月)
12回	12月14日 (月)
申込締切	8月17日 (月)
定 員	各コース10名

受付時間 9:00~13:00 ※日・祝を除く

※申込締切日を過ぎても空き状況により参加受付可能な場合があります。お問い合わせください。

※各教室申込み多数の場合は、新規申込みの方を優先後、抽選となります。

お申込み・お問い合わせは…スポウエル健身塾 ☎055-976-3033



ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキング公認指導員が基本から指導します。通常歩行よりも効率の良い運動効果を体感しましょう。毎回3km程度実施します。

日 程			
会 場	健康福祉センター周辺		
時 間	10:00~11:30		
【A日程】		【B日程】	
1回	9月29日 (火)	1回	1月13日 (水)
2回	10月 6日 (火)	2回	1月20日 (水)
3回	10月13日 (火)	3回	1月27日 (水)
4回	10月20日 (火)	4回	2月 3日 (水)
5回	10月27日 (火)	5回	2月10日 (水)
6回	11月10日 (火)	6回	2月17日 (水)
7回	11月17日 (火)	7回	2月24日 (水)
8回	11月24日 (火)	8回	3月 3日 (水)
9回	12月 1日 (火)	9回	3月10日 (水)
10回	12月 8日 (火)	10回	3月17日 (水)
申込締切	9月 8日 (火)	申込締切	12月16日 (水)
定 員	各日程20名		

養成講座参加者募集

● 伊東市健康体操リーダー

地域で介護予防体操を継続的に実施するために、伊東市が提案する「健康体操」を普及するボランティア「健康体操リーダー」を養成します！

対 象	●養成講座終了後、健康体操リーダーとしてボランティア活動できる方 ●健康体操クラブや地域の活動団体等への派遣で活動できる方
日 程	●講座：令和8年9月7日 (月) ~ 毎週月曜日 (祝日を除く) 10回程度 9:30~11:00 ●実習：令和8年12月~令和9年3月の期間中に10回
会 場	伊東市役所 展望ギャラリー
定 員	5名 ※年齢不問 ※応募多数の場合は抽選
申 込	令和8年8月28日 (金) までにお電話にてお申し込みください。

受付時間 8:30~17:15 ※土・日・祝日を除く

お申込み・お問い合わせは…

伊東市高齢者福祉課長寿支援係 ☎0557-32-1562

● 伊東市エルダーリーダー

エルダー（生活機能改善機器）を使った介護予防体操を普及するボランティア「エルダーリーダー」を養成します！運動はもちろん、歌や脳トレ、認知症予防、健口体操等のプログラムが1,400種類以上！

※エルダー機械の他に、プロジェクター・スピーカー等の持ち運びが必要な場合があります。

対 象	●養成講座終了後、エルダーリーダーとしてボランティア活動できる方 ●地域の活動団体等への派遣で活動できる方
日 程	●講座：令和8年10月6日 (火)・10月13日 (火) 全2回 10:00~11:30 ●実習：令和8年11月~令和9年3月の期間中に5回程度
会 場	伊東市役所 展望ギャラリー
定 員	5名 ※年齢不問 ※応募多数の場合は抽選
申 込	令和8年9月25日 (金) までにお電話にてお申し込みください。