

## 令和7年度 後期日程

# 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7年度後期の日程となります。  
令和8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に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。



### 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2日(火)
2回	9月9日(火)
3回	9月16日(火)
4回	9月30日(火)
5回	10月7日(火)
6回	10月14日(火)
7回	10月21日(火)
8回	10月28日(火)
9回	11月4日(火)
10回	11月11日(火)
11回	11月18日(火)
12回	11月25日(火)
定員	各コース10名

申込締切 8月8日(金) 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…スパウエル健身塾 ☎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
1回	9月2日(火)
2回	9月9日(火)
3回	9月16日(火)
4回	9月30日(火)
5回	10月7日(火)
6回	10月14日(火)
7回	10月21日(火)
8回	10月28日(火)
9回	11月4日(火)
10回	11月11日(火)
定員	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
- 日時 講座：令和7年9月1日～  
毎週月曜日・10回程度 9:30~11:00  
実習：令和7年12月～令和8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7年8月22日(金)までにお電話にてお申し込みください。

### 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
- 日時 令和7年9月5日(金)・9月12日(金)・  
9月19日(金)全3回 13時00分~15時00分
- 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7年8月20日(水)までにお電話にてお申し込みください。

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 ※土・日・祝日を除く8:30~17:15

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		日 程		日 程	
会 場	旧保健センター	会 場	鎌田会館	会 場	健康福祉センター
時 間	9:30~11:30	時 間	10:00~12:00	時 間	9:30~11:30
1回	9月18日(木)	1回	9月22日(月)	1回	12月18日(木)
2回	9月25日(木)	2回	9月29日(月)	2回	12月25日(木)
3回	10月2日(木)	3回	10月6日(月)	3回	1月8日(木)
4回	10月9日(木)	4回	10月20日(月)	4回	1月15日(木)
5回	10月16日(木)	5回	10月27日(月)	5回	1月22日(木)
6回	10月30日(木)	6回	11月10日(月)	6回	1月29日(木)
7回	11月6日(木)	7回	11月17日(月)	7回	2月5日(木)
8回	11月13日(木)	8回	12月1日(月)	8回	2月12日(木)
9回	11月20日(木)	9回	12月8日(月)	9回	2月19日(木)
10回	11月27日(木)	10回	12月15日(月)	10回	2月26日(木)
申込締切	9月4日(木)	申込締切	9月8日(月)	申込締切	12月4日(木)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く	受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く	受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定 員	20名	定 員	20名	定 員	25名

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」…フレイル予防として、食生活で気をつけるべき点や、簡単に作ることができる栄養満点のレシピを紹介します。  
「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紹介します。

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7年度のいきいき健活教室への参加は令和7年4月1日~令和8年3月31日の間で1教室限りとさせていただきます。



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		日 程		日 程	
会 場	富戸コミセン	会 場	十字の園交流ホール	会 場	八幡野コミセン
時 間	9:30~11:30	時 間	9:30~11:30	時 間	9:30~11:30
1回	9月30日(火)	1回	1月6日(火)	1回	1月7日(水)
2回	10月7日(火)	2回	1月13日(火)	2回	1月14日(水)
3回	10月14日(火)	3回	1月20日(火)	3回	1月21日(水)
4回	10月21日(火)	4回	1月27日(火)	4回	1月28日(水)
5回	10月28日(火)	5回	2月3日(火)	5回	2月4日(水)
6回	11月4日(火)	6回	2月10日(火)	6回	2月18日(水)
7回	11月11日(火)	7回	2月17日(火)	7回	2月25日(水)
8回	11月18日(火)	8回	2月24日(火)	8回	3月4日(水)
9回	11月25日(火)	9回	3月3日(火)	9回	3月11日(水)
10回	12月2日(火)	10回	3月10日(火)	10回	3月18日(水)
申込締切	9月9日(火)	申込締切	12月5日(金)	申込締切	12月5日(金)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く	受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く	受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定 員	30名	定 員	15名	定 員	30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	10月7日(火)
2回	10月14日(火)
3回	10月21日(火)
4回	10月28日(火)
5回	11月4日(火)
6回	11月11日(火)
7回	11月18日(火)
8回	11月25日(火)
9回	12月2日(火)
10回	12月9日(火)
申込締切	9月22日(月)
受付時間	月~金/8:30~17:30 ※土日祝を除く
定 員	15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	長門洞住宅集会所
時 間	9:00~11:00
1回	9月24日(水)
2回	10月1日(水)
3回	10月8日(水)
4回	10月15日(水)
5回	10月22日(水)
6回	10月29日(水)
7回	11月5日(水)
8回	11月12日(水)
9回	11月19日(水)
10回	11月26日(水)
申込締切	9月5日(金)
受付時間	月~金/8:00~17:00
定 員	15名

小室圏域(川奈・吉田・萩・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4日(木)
2回	9月11日(木)
3回	9月18日(木)
4回	9月25日(木)
5回	10月2日(木)
6回	10月9日(木)
7回	10月16日(木)
8回	10月30日(木)
9回	11月6日(木)
10回	11月13日(木)
申込締切	8月22日(金)
受付時間	月~金/9:00~17:00 ※土日祝を除く
定 員	20名