

## 令和5年度 伊東市一般介護予防事業 後期日程

自立した生活を継続するために

# 介護予防を 始めましょう

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

- 一般介護予防教室…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・養成研修参加者募集…4ページ

※今回お知らせする日程は、令和5年度後期の日程となります。  
令和6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。

- ★費用は教室参加初回に傷害保険料等実費相当額として頂戴する **1,000 円のみ**です!
- ★参加の際はタオル・水分補給の飲み物をご持参ください!
- ★日程途中からの参加も可能です!
- ★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!
- ★送迎はありませんので、会場までは各自でお越しください。



### 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、各圏域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。

### お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大状況等により、変更又は中止となる場合がございます。教室参加を楽しみにお待ちしております皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

# 一般介護 予防教室

## 内容

ストレッチ体操や有酸素運動、脳トレ、筋トレ、レクリエーションなど様々な内容を  
実施します！口腔や栄養の講話も併せて行います。

伊東市が各圏域事業所に委託をしています。お申込みは各事業所へご連絡先ください。  
※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5年度の一般介護予防教室への参加は令和5年4月1日～令和6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26日(火)
2回	10月3日(火)
3回	10月10日(火)
4回	10月17日(火)
5回	10月24日(火)
6回	11月7日(火)
7回	11月14日(火)
8回	11月21日(火)
9回	11月28日(火)
10回	12月5日(火)
申込締切	9月12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	池生涯学習センター
時間	9:30~11:30
1回	9月27日(水)
2回	10月4日(水)
3回	10月11日(水)
4回	10月18日(水)
5回	10月25日(水)
6回	11月1日(水)
7回	11月8日(水)
8回	11月15日(水)
9回	11月22日(水)
10回	11月29日(水)
申込締切	9月12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9日(火)
2回	1月16日(火)
3回	1月23日(火)
4回	1月30日(火)
5回	2月6日(火)
6回	2月13日(火)
7回	2月20日(火)
8回	2月27日(火)
9回	3月5日(火)
10回	3月12日(火)
申込締切	12月1日(金)
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10日(水)
2回	1月17日(水)
3回	1月24日(水)
4回	1月31日(水)
5回	2月7日(水)
6回	2月14日(水)
7回	2月21日(水)
8回	2月28日(水)
9回	3月6日(水)
10回	3月13日(水)
申込締切	12月1日(金)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定員	30名

### 宇佐美圏域 (宇佐美)

の教室に参加したい方

連絡先 のぞみ ☎0557-48-0640

日	程
会場	海峰苑自治会事務所
時間	13:30~15:30
1回	9月25日(月)
2回	10月2日(月)
3回	10月16日(月)
4回	10月23日(月)
5回	10月30日(月)
6回	11月6日(月)
7回	11月13日(月)
8回	11月20日(月)
9回	11月27日(月)
10回	12月4日(月)
申込締切	9月11日(月)
受付時間	月~金/8:30~15:30 ※土日祝を除く
定員	10名程度

日	程
会場	峰会館
時間	9:30~11:30
1回	10月3日(火)
2回	10月10日(火)
3回	10月17日(火)
4回	10月24日(火)
5回	10月31日(火)
6回	11月7日(火)
7回	11月14日(火)
8回	11月21日(火)
9回	11月28日(火)
10回	12月5日(火)
申込締切	9月19日(火)
受付時間	月~金/8:30~15:30 ※土日祝を除く
定員	15名程度

### 小室圏域 (川奈・吉田・荻・十足)

の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7日(木)
2回	9月14日(木)
3回	9月21日(木)
4回	9月28日(木)
5回	10月5日(木)
6回	10月12日(木)
7回	10月19日(木)
8回	10月26日(木)
9回	11月2日(木)
10回	11月9日(木)
申込締切	8月25日(金)
受付時間	月~金/9:00~17:00※土日祝を除く
定員	20名

### 中央圏域 (玖須美・新井)

の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	伊東市役所
時間	9:00~11:00
1回	9月27日(水)
2回	10月4日(水)
3回	10月11日(水)
4回	10月18日(水)
5回	10月25日(水)
6回	11月1日(水)
7回	11月8日(水)
8回	11月15日(水)
9回	11月22日(水)
10回	11月29日(水)
申込締切	9月13日(水)
受付時間	月~金/8:00~17:00
定員	15名

### 伊東圏域 (湯川・松原・岡・鎌田)

の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4日(月)
2回	9月11日(月)
3回	10月2日(月)
4回	10月16日(月)
5回	10月23日(月)
6回	10月30日(月)
7回	11月6日(月)
8回	11月13日(月)
9回	11月20日(月)
10回	11月27日(月)
申込締切	8月21日(月)
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7日(木)
2回	9月14日(木)
3回	9月21日(木)
4回	9月28日(木)
5回	10月5日(木)
6回	10月12日(木)
7回	10月26日(木)
8回	11月9日(木)
9回	11月16日(木)
10回	11月30日(木)
申込締切	8月24日(木)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定員	20名



日	程
会場	中央会館
時間	9:30~11:30
1回	1月11日(木)
2回	1月18日(木)
3回	1月25日(木)
4回	2月1日(木)
5回	2月8日(木)
6回	2月15日(木)
7回	2月22日(木)
8回	2月29日(木)
9回	3月7日(木)
10回	3月14日(木)
申込締切	9月29日(金)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定員	20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。

連絡先 スポウエル健身塾 ☎055-976-3033

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12日(火)
2回	9月19日(火)
3回	9月26日(火)
4回	10月3日(火)
5回	10月10日(火)
6回	10月17日(火)
7回	10月24日(火)
8回	10月31日(火)
9回	11月7日(火)
10回	11月14日(火)
11回	11月21日(火)
12回	11月28日(火)
申込期間	8月1日(火)~8月10日(木)
受付時間	9:00~17:00 ※日・月・祝を除く
定員	各コース10名

## 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。足腰に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

連絡先 スポウエル健身塾 ☎055-976-3033

日程	
会場	伊東市役所周辺
時間	Aコース→10:30~12:00 Bコース→13:30~15:00
1回	9月27日(水)
2回	10月4日(水)
3回	10月11日(水)
4回	10月18日(水)
5回	10月25日(水)
6回	11月1日(水)
7回	11月8日(水)
8回	11月15日(水)
9回	11月22日(水)
10回	11月29日(水)
申込期間	8月1日(火)~8月10日(木)
受付時間	9:00~17:00 ※日・月・祝日を除く
定員	各コース15名

※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。

## 養成講座・養成研修参加者募集

### A 伊東市健康体操リーダー養成講座

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  
●健康体操クラブや居場所づくり等で活動できる方

**日時** 講座：令和5年9月11日(月)~令和5年12月11日(月) 全11回 10:00~12:00  
実習：令和5年12月~令和6年2月の期間中に10回

**会場** 伊東市役所 展望ギャラリー他

**定員** 5名 ※年齢不問 ※応募多数の場合は抽選

**申込** 令和5年9月1日(金)までにお電話にてお申込みください。※土・日・祝日を除く(8:30~17:15)

**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**

### B 運転ボランティア・付き添いボランティア養成研修

健康体操クラブや友達が集まる居場所、認知症カフェ…行きたいけど、移動手段がなくて困っている高齢者が増えていきます。そんな身近な「HELP!!」に耳を傾け、移動を支えるのは地域のボランティアさんです。

**対象** ●養成研修後、運転ボランティアまたは付き添いボランティアとして活動できる方

**日時** ①研修：令和5年9月22日(金)10:00~11:15 ※付き添いボランティアの方は午前で終了となります。  
②運転講習：同日13:00~16:30(送迎あり) ※②だけの参加はできません。※市役所を11:30出発

**場所** ①市役所1階展望ギャラリー ②マジオドライバースクール熱海校(旧熱海自動車学校)

**定員** 付き添いボランティア…10名 ※年齢不問 ※応募多数の場合は抽選

運転ボランティア…20名 ※年齢不問 ※応募多数の場合は抽選

**申込期間** 令和5年8月7日(月)~令和5年8月31日(木) ※土・日・祝日を除く8:30~17:15

**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**

### C 体幹筋力向上マシン指導者養成講座

伊東マリンタウンスパ棟2階マシンルームに設置のカラダに得する動作改善マシン(認知動作型トレーニングマシン)指導者を養成します！

**対象** 養成講座修了後、マシン教室およびマシンルーム開放日に参加者(利用者)の指導に従事できる方(月に2回程度)

**日時** 令和5年9月19日~令和5年11月7日(毎週火曜日)全8回 15時30分から17時

**会場** 伊東マリンタウンスパ棟2階マシンルーム

**定員** 5名 ※年齢・運動経験不問 ※応募多数の場合は抽選

**申込** 令和5年8月31日(木)までにお電話にてお申し込みください。※土・日・祝日を除く(9:00~17:00)

**お申込み・お問い合わせは…(株)スポーツ・ウエルネス総合企画研究所 ☎055-976-2773**