

令和6年度 伊東市一般介護予防事業 前期日程

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
- 水中運動教室…4ページ

※今回お知らせする日程は、令和6年度前期の日程となります。
令和6年度後期の日程は、広報いとう8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!

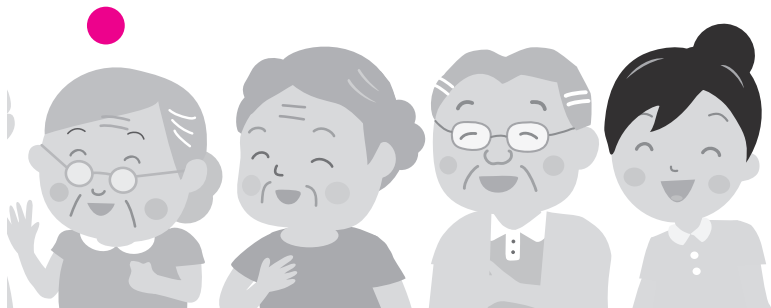
※応募多数の場合、抽選となります。

護予防教室

チ体操や有酸素運動、脳トレ、筋トレ、
ーションなど様々な内容を
す！口腔や栄養の講話も併せて行います。

ています。お申込みは各事業所へご連絡先ください。
により参加受付可能な場合があります。お問い合わせ

規申込みの方を優先後、抽選となります。
への参加は令和6年4月1日～令和7年3月31日の間で
す。



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	桑原会館
時 間	9:30～11:30
1回	4月 9日 (火)
2回	4月16日 (火)
3回	4月23日 (火)
4回	4月30日 (火)
5回	5月 7日 (火)
6回	5月14日 (火)
7回	5月21日 (火)
8回	5月28日 (火)
9回	6月 4日 (火)
10回	6月11日 (火)
申込締切	3月29日 (金)
受付時間	月～金/8:30～15:30※土日祝を除く
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	泉会館
時 間	9:30～11:30
1回	5月27日 (月)
2回	6月 3日 (月)
3回	6月10日 (月)
4回	6月17日 (月)
5回	6月24日 (月)
6回	7月 1日 (月)
7回	7月 8日 (月)
8回	7月22日 (月)
9回	7月29日 (月)
10回	8月 5日 (月)
申込締切	5月13日 (月)
受付時間	月～金/8:30～17:00※土日祝を除く
定員	15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	玖須美温泉会館
時 間	9:00～11:00
1回	5月 8日 (水)
2回	5月15日 (水)
3回	5月22日 (水)
4回	5月29日 (水)
5回	6月 5日 (水)
6回	6月12日 (水)
7回	6月19日 (水)
8回	6月26日 (水)
9回	7月 3日 (水)
10回	7月10日 (水)
申込締切	4月18日 (木)
受付時間	月～金/8:00～17:00
定員	15名

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	5月 7日 (火)
2回	5月14日 (火)
3回	5月21日 (火)
4回	5月28日 (火)
5回	6月 4日 (火)
6回	6月11日 (火)
7回	6月18日 (火)
8回	6月25日 (火)
9回	7月 2日 (火)
10回	7月 9日 (火)
申込締切	4月22日 (月)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定員	30名

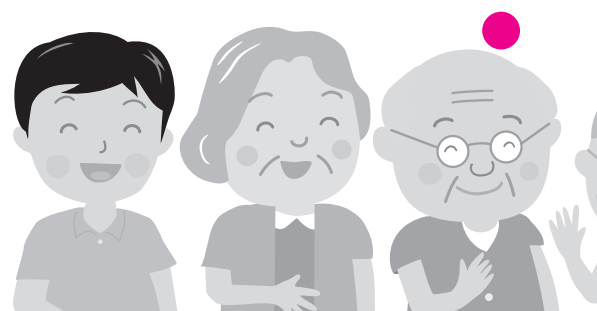
日	程
会場	八幡野コミセン
時間	9:30~11:30
1回	5月 8日 (水)
2回	5月15日 (水)
3回	5月22日 (水)
4回	5月29日 (水)
5回	6月 5日 (水)
6回	6月12日 (水)
7回	6月19日 (水)
8回	6月26日 (水)
9回	7月 3日 (水)
10回	7月10日 (水)
申込締切	4月22日 (月)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定員	30名

一般介護

内容

ストレッチ
レクリエーション
実施します！

伊東市が各圏域事業所に委託をしてい
※申込締切日を過ぎても空き状況によ
ください。
※各教室申込み多数の場合は、新規申
※令和6年度の一般介護予防教室への
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）

の教室に参加したい方

連絡先 奥野苑☎0557-38-2225

日	程
会場	南一碧台自治町内会館
時間	10:00~12:00
1回	4月 8日 (月)
2回	4月22日 (月)
3回	4月29日 (月)
4回	5月13日 (月)
5回	5月27日 (月)
6回	6月10日 (月)
7回	6月24日 (月)
8回	7月 8日 (月)
9回	7月22日 (月)
10回	7月29日 (月)
申込締切	4月 1日 (月)
受付時間	月~金/9:00~17:00 ※土日祝を除く
定員	15名

日	程
会場	荻生涯学習センター
時間	10:00~12:00
1回	4月11日 (木)
2回	4月18日 (木)
3回	4月25日 (木)
4回	5月 2日 (木)
5回	5月 9日 (木)
6回	5月16日 (木)
7回	5月23日 (木)
8回	5月30日 (木)
9回	6月 6日 (木)
10回	6月13日 (木)
申込締切	4月 4日 (木)
受付時間	月~金/9:00~17:00 ※土日祝を除く
定員	30名

日	程
会場	小室コミセン
時間	13:00~15:00
1回	4月12日 (金)
2回	4月19日 (金)
3回	4月26日 (金)
4回	5月10日 (金)
5回	5月17日 (金)
6回	5月24日 (金)
7回	5月31日 (金)
8回	6月 7日 (金)
9回	6月14日 (金)
10回	6月21日 (金)
申込締切	4月 4日 (木)
受付時間	月~金/9:00~17:00 ※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	5月 7日 (火)
2回	5月14日 (火)
3回	5月21日 (火)
4回	5月28日 (火)
5回	6月 4日 (火)
6回	6月18日 (火)
7回	6月25日 (火)
8回	7月 2日 (火)
9回	7月 9日 (火)
10回	7月16日 (火)
11回	7月23日 (火)
12回	7月30日 (火)
定員	各コース10名

申込期間 4月1日 (月) ~4月12日 (金)

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程度実践します。

日程	
会場	伊東市役所周辺
時間	10:30~12:00
1回	5月13日 (月)
2回	5月20日 (月)
3回	5月27日 (月)
4回	6月 3日 (月)
5回	6月10日 (月)
6回	6月17日 (月)
7回	6月24日 (月)
8回	7月 1日 (月)
9回	7月 8日 (月)
10回	7月22日 (月)
定員	20名

受付時間 9:00~17:00 ※土・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。
※後期も開催します。後期日程は、広報いとう8月号に折り込まれます。

お申込み・お問い合わせは…スポウエル健身塾 ☎055-976-3033

水中運動教室

水の浮力を利用して、腰やひざの関節に負担をかけず、無理なく足腰の筋肉のトレーニングができます。運動不足の方にもおすすめです。

日程	
会場	Let's スイミングクラブ伊東 (伊東市南町2-114-1)
時間	13:00~15:00 (水中運動の時間は60分間)
事前研修会	5月 8日 (水)
1回	5月22日 (水)
2回	5月29日 (水)
3回	6月 5日 (水)
4回	6月12日 (水)
5回	6月19日 (水)
6回	6月26日 (水)
7回	7月 3日 (水)
8回	7月10日 (水)
定員	15名 (先着順※)

申込期間 4月10日 (水) ~ 4月26日 (金)

受付時間 11:00~18:00 ※土・日・月を除く

※先着順となりますが、1人でも多くの方に体験していただきたいため、申込多数の場合は初めて参加される方を優先とさせていただきます。
・事前研修会と8回目に体力測定があります。(事前研修会の日は水中運動はありません。)

お申込み・お問い合わせは…
Let's スイミングクラブ伊東
☎0557-37-2231

