



令和7年度

— 65歳以上の方が対象です —

介護予防教室 参加者募集

フレイルとは

加齢に伴う心身の脆弱化が進行し、健康を崩しやすくなった状態 早めの対処が必要です！！



男性陣の
参加も
任せあれ

フレイル
予防の3本柱

「3つの柱」にバランスよく取組むことが大事です。介護予防教室に参加することで、「身体活動」と「社会参加」につながります。

栄 養

食事
口腔機能

身体活動

運動
社会活動

社会参加

就労
余暇活動
ボランティア

5つの項目で
フレイルチェック！

- 1つ以上当てはまる方：フレイルの前段階
- 3つ以上当てはまる方：フレイルの疑いあり

☐	☐	☐	☐	☐
1年で体重が 4～5kg減った	疲れやすく なった	筋力（握力） が低下した	歩くのが 遅くなった	身体活動量 が減った

自分のために、健康のために、自分にあった教室を見つけましょう

朝日町役場 健康課



介護予防教室に参加しましょう！！

朝日町では、65歳以上の方を対象にした介護予防教室を開催します。新しく運動を始める方、大歓迎です。運動に自信のない方でも楽しく続けられる内容になっています。いつまでも元気に過ごすため、仲間と一緒に楽しい時間を過ごしませんか。皆さんの参加をお待ちしています！

名称	まめなけ運動教室			
	歌謡ダンス倶楽部	ゆるゆる体幹トレーニング倶楽部	ウォーキング倶楽部	ボール倶楽部
内容	歌謡曲に合わせて楽しく踊ります。座ったままでもOK！（年間32回）	簡単な動作で身体の深部を鍛えてバランスの良い体を作ります。転倒予防に効果的です。（年間32回）	両手にボールを持ち、サンリーナ周辺を歩きます。（年間32回）	ボールを使った軽運動。椅子に座って運動します。（年間32回）
強度	★★★	★★★	★★	★★
曜日	火曜日	水曜日	水曜日	金曜日
時間	9:30～10:30	9:30～10:30	13:30～14:30	9:30～10:30
活動模様				
会場	アゼリア	サンリーナ	サンリーナ	アゼリア
定員	40名	30名	50名	40名
送迎	無	無	無	無
申込み	ひすいスポーツクラブ（サンリーナ内） 83-1838			

名称	まめなけ運動教室	らくち～の運動教室		認知症予防教室
	ヨガ倶楽部	浮きうきプール教室	にこにこステップ教室	あたまの体操教室
内容	簡単ヨガ。リラックス効果抜群！人気の教室です。（年間32回）	水中エクササイズ。膝痛や腰痛のある方にお勧め！（年間32回）	スクエアステップ等。足腰の衰えが気になる方にお勧め！（年間32回）	軽運動やレクリエーション、脳トレプリントをしながら、脳の活性化を図ります。（年間32回）
強度	★	★★	★★	★
曜日	金曜日	火・金曜日いずれか	水曜日	第1・3金曜日
時間	10:00～11:00	火曜日：10:30～11:30 金曜日：13:00～14:00	10:30～11:30	9:30～11:00
活動模様				
会場	サンリーナ	らくち～の	らくち～の	五叉路クロスファイブ
定員	40名	各20名	20名	20名
送迎	無	送迎有	送迎有	無
備考	—	施設利用料300円（体操後に入浴ができます）		まめなけ・らくち～の運動教室参加者も参加できます
申込み	ひすいスポーツクラブ 83-1838	らくち～の（フィットネス） 82-0911（直通）		朝日町社会福祉協議会 83-0576

名称	チェアエクササイズ		介護予防カフェ
			まめなけカフェ
内容	椅子に座って、ストレッチや筋力アップ・脳トレ体操、有酸素運動を行います。（週1回）		介護予防に関するミニ講義やレクリエーション、お茶会をします。（月1回）
強度	★★		—
曜日	木曜日	金曜日	第2金曜日
時間	9:30～10:30	10:45～11:30	9:30～11:00
活動模様			
会場	老人福祉センター	まちなか体育館	五叉路クロスファイブ
定員	—	—	—
送迎	無	無	無
備考	施設利用料300円（体操後に入浴ができます）		茶菓代100円
申込み	不要	不要	不要

※「チェアエクササイズ」、「介護予防カフェ」、「脳活！歌声サロン」は参加自由です。他にも認知症の方やそのご家族の方などを対象とした、「認知症カフェ」を毎月実施しています。広報あさひのインフォメーションで開催日をご確認ください。



脳活！歌声サロン ～新しい教室が始まります～

「うたう」「音楽を聴く」ことが好きな方、童謡や唱歌・歌謡曲など懐かしい曲を聴き、歌いましょう！音楽には、気持ちの若返りや脳の活性化を図る力があります。思い出の曲と一緒に歌ってみませんか？
「心身の活性化」「リラックス」「笑顔」につながる、楽しいプログラムを用意しています。皆様の参加をお待ちしております！！

令和7年4月～始まります 第4金曜日 午前9：30～11：00
会場：五叉路クロスファイブ 申し込み：不要 無料
持ってくる物：飲み物



◆通所型サービス（短期集中予防サービス）心身の衰えが気になる、外出が減っている方を対象としたサービスです。送迎付になりますので、ご希望の方はお気軽にお申し込みください。

教室名	曜日	時間	場所	利用料	申込み	電話番号
足腰パワーアップ教室	水・木曜日のいずれか	10:15～11:15	らくち～の（送迎付）	100円（お茶代）	役場健康課 地域ケア係	83-1100

令和7年度 10周年を迎えます!!

いきいき百歳体操

20グループ
に拡大中



地 区		曜 日	開始時間	会 場
山 崎	辻岩崎	木曜日	10:00	辻岩崎公民館
	坊	月曜日	13:30	坊公民館
	殿町	火曜日	10:00	殿町公民館
	小在池	木曜日	13:30	小在池公民館
大家庄	三枚橋	木曜日	13:30	三枚橋公民館
	下山新	金曜日	13:30	下山新公民館
	窪田	木曜日	13:30	窪田公民館
	舟川新	月曜日	14:00	舟川新公民館
南保	越	月曜日	13:30	越公民館
	高畠	木曜日	10:00	高畠公民館
	蛭谷	木曜日	13:30	蛭谷自治会館
泊1区	上横尾	木曜日	13:30	上横尾公民館
	温泉町	木曜日	13:30	温泉町公民館
泊2区	上町	水曜日	10:00	保健センター
	清水町	月曜日	10:00	シルバー人材センター 内アイリス（アスカ横）
	松涛町	火曜日	10:00	松涛町公民館
泊3区	沼保	火曜日	13:30	沼保会館
笹川	築山	木曜日	15:00	築山倶楽部
宮崎	宮崎	水曜日	14:00	宮崎公民館 (カルチャーセンターみやざき)
境	境	金曜日	13:30	関の館



身近な場所で、手首や足首におもりをつけ、DVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。継続して取り組むことで筋力の維持向上、仲間づくりにつながっています。

5人以上のグループを対象に、体操の紹介や注意点をお伝えします。体験会もできますので、下記連絡先までご連絡ください。



身近な場所で、自主的に介護予防体操や脳トレ、地域の交流の場づくりに取り組むサロンです。健康運動指導士等のアドバイスのもと、無理なく続けられる活動を実施しています。

介護予防ミニサロン

名称（地区）		曜 日	開始時間	会 場
大家庄	大家庄健康サロン	第1・3 木曜日	14:00	大家庄公民館
	下野サロン	水曜日	10:00	下野公民館
五箇庄	月山パワーアップ教室	水曜日	9:30	月山公民館
	さくら会（桜町）	木曜日	10:00	桜町公民館
泊2区	すみれクラブ（東草野）	水曜日	10:00	東草野会館

体操の指導やグループへの活動支援を行っています。
関心のある方はぜひお問い合わせください。

《お問い合わせ》 朝日町役場 健康課 地域ケア係 ☎83-1100（内線171・172）