

全教室送迎あり 

申込締切：2月27日(金)

令和8年度 西川町 介護予防教室 参加者募集

4月から65歳以上の方を対象とした介護予防教室を8つ開催します！
教室に参加していつまでも元気に過ごしましょう！

週1回 「要介護」にならないための運動教室

<おすすめしたい方>

- ◆ 要支援1・2の方で介護サービスを使用していない方
- ◆ 右の5つの質問で☑が3つ以上ついた方 →
- ◆ 外出が週1回未満の方

- ☐ 階段を手すりなどにつかまって昇っている
- ☐ 椅子から立ち上がる時周りの物につかまっている
- ☐ 15分続けて歩いていない
- ☐ この1年間で転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安が大きい

定員
15名

パワーリハビリ教室

【日時】毎週火曜日 9:30～11:30
 【場所】ケアハイツ西川
 【参加料】400円/回



◀ マシンを使った筋トレや集団での体操など

各コース
定員
7名

シニア筋トレ教室（2コースあり）

【日時】毎週金曜日
 ①9:00～10:30(送迎あり)
 ②11:00～12:30(送迎なし)
 【場所】西川町福祉センター
 (海味温泉)
 【参加料】400円/回



◀ マシンやボールを使った運動やストレッチ、マッサージなど

教室が始まる前に1年後の目標を一緒に考えます。
1年間、楽しみながら目標達成を目指しましょう！

申込み・問合せ \ まずはお気軽にお問い合わせください！ /

西川町健康福祉課 地域包括支援センター係 ☎74-4405



外に出て人との交流を楽しむ教室

月1回

おすすめしたい方

人との交流を楽しみたい方

食事付きや温泉付き
が気になる方

介護サービスを使用していない方

定員
15名

ではってにこやか教室

【日時】毎月第4金曜日 10:00～11:30
 【場所】西川町保健センター
 【参加料】無料



◀ 創作やレクリエーション、健康体操など

定員
25名

はつらつ元気教室

【日時】毎月第4木曜日 10:00～12:30
 【場所】ケアハイツ西川
 【参加料】1,000円/回



昼食つき

◀ 創作やレクリエーションなど

定員
20名

ぴんしゃん広場

【日時】毎月第3水曜日 10:00～15:00
 【場所】水沢温泉館
 【参加料】1,000円/回



昼食・入浴つき

◀ レクリエーションや地域おこし協力隊・おたすけ隊との交流など

元気でいるための運動習慣をつける教室

月1～2回

おすすめしたい方

運動習慣を身につけたい方

人との交流を楽しみたい方

介護サービスを使用していない方

各コース
定員
10名

ほがらか教室（2コースあり）

【日時】①毎月第1火曜日 14:00～15:30 ②毎月第2火曜日 14:00～15:30
 【場所】西川町福祉センター(海味温泉)
 【参加料】300円/回



定員
20名

西部ほがらか教室

【日時】毎月第1・3金曜日 14:00～15:30
 【場所】本道寺集会センター 【参加料】300円/回

◀ マシンやボールを使った運動やストレッチなど

定員
10名

大井沢ほがらか教室

【日時】毎月第2・4金曜日 14:00～15:30
 【場所】大井沢温泉館 【参加料】300円/回



西川町健康福祉課 地域包括支援センター係 ☎74-4405