



大泉町介護予防活動グループ



介護予防とは??

介護予防とは、介護が必要な状態にならず、できる限り自立した生活が送れるように予防することです。みなさんがお住まいの近くでは、介護予防に取り組んでいる活動グループがあります。お住まいの近くの地区やご希望に合った活動に積極的に参加し、いつまでも活き活き元気な生活を送りましょう。

【各地区で実施しているグループ】

(平成29年7月現在)

グループ名	① 健康増進サークル	グループ名	② 第五区健康体操教室
活動日時	毎月第1・3木曜日 10時～11時半 ★	活動日時	毎月第1・3水曜日 10時～11時半 ★
活動場所	東部公民館 (東小泉2-23-8)	活動場所	第五区公民館 (北小泉1-18-6)
対象者	1区にお住まいの方	対象者	5区にお住いの方
参加費	なし	参加費	なし
活動内容	水戸黄門体操・鬼石式体操 口腔体操・セラバンド体操 等	活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 口腔体操 等

グループ名	③ 古氷健康体操教室	グループ名	④ 健康体操教室
活動日時	毎週月曜日 10時～11時10分 ★	活動日時	毎月第1・3水曜日 9時半～11時
活動場所	古氷公民館 (古氷508-3)	活動場所	寄木戸南公民館 (寄木戸1101-2)
対象者	15区にお住まいの方	対象者	17区にお住いの方
参加費	なし	参加費	なし
活動内容	ラジオ体操・鬼石式体操 口腔体操・水戸黄門体操 等	活動内容	ラジオ体操・鬼石式体操 等

グループ名	⑤ 丘山介護予防体操グループ	グループ名	⑥ 仙石介護予防体操グループ
活動日時	毎月第1・3水曜日 10時～11時半 ★	活動日時	毎月第1・3月曜日 10時～11時半 ★
活動場所	丘山町公民館 (丘山19-25)	活動場所	仙石公民館 (仙石2-2-25)
対象者	18区在住で65歳以上の方	対象者	19区在住で65歳以上の方
参加費	なし	参加費	なし
活動内容	鬼石式体操・ラジオ体操 座ってできる体操 等	活動内容	鬼石式体操・ラジオ体操 口腔体操 等

グループ名	㊶ 古海西いきいき体操サークル	グループ名	㊸ 吉田東健康体操サークル
活動日時	毎月第1・3月曜日 10時～11時半	活動日時	毎月第1・3金曜日 10時～11時半 ★
活動場所	古海西公民館 (古海2209)	活動場所	吉田東公民館 (吉田1065-1)
対象者	20区在住者	対象者	22区にお住まいの方(先着30名)
参加費	なし	参加費	1,200円/年
活動内容	鬼石式体操・ラジオ体操 等	活動内容	鬼石式体操・ラジオ体操 口腔体操 等

グループ名	㊹ 吉田西健康体操教室	グループ名	㊺ 住吉健康体操教室
活動日時	毎月第1・3月曜日 10時～11時半	活動日時	毎月第2・4月曜日 10時～11時 ★
活動場所	吉田西公民館 (吉田1951-1)	活動場所	住吉町公民館 (住吉11-11)
対象者	23区にお住まいの方	対象者	25区にお住まいの方
参加費	なし	参加費	なし
活動内容	鬼石式体操・ラジオ体操 セラバンド体操 等	活動内容	ラジオ体操・鬼石式体操 口腔体操・水戸黄門体操 等

グループ名	㊻ 28区健康体操教室	グループ名	㊼ 介護予防体操クラブ
活動日時	毎月第1・3火曜日 10時～12時 ★	活動日時	毎月第2・4水曜日 9時45分～11時45分 ★
活動場所	南部公民館 (中央1-7-10)	活動場所	高齢者ふれあいセンター北小泉 (北小泉3-16-2)
対象者	28区にお住まいの方	対象者	65歳以上の方
参加費	なし	参加費	200円/年
活動内容	鬼石式体操・ラジオ体操 セラバンド体操・口腔体操 等	活動内容	ラジオ体操・鬼石式体操 口腔体操 等

★印のついているグループには、上級介護予防サポーターが在籍しています

【問い合わせ】 大泉町地域包括支援センター
住所：大泉町吉田2465（保健福祉総合センター内）

☎：63-2294



【保健センターで実施しているグループ】

グループ名	⑬ 脳トレひまわりの会	グループ名	⑭ あおば会(脳トレーニング教室)
活動日時	毎月第1・3水曜日 13時半～15時 ★	活動日時	毎週火曜日 午後2時～3時半 ★
活動場所	大泉町保健福祉総合センター (吉田2465)	活動場所	大泉町保健福祉総合センター (吉田2465)
対象者	町内在住65歳以上の方	対象者	町内在住65歳以上の方
参加費	200円/月	参加費	200円/月
活動内容	脳トレ等	活動内容	簡単な計算・楽しいゲーム

グループ名	⑮ いちご	グループ名	⑯ サルビアの会(料理教室)
活動日時	毎月第2・4火曜日 9時半～11時半 ★	活動日時	月1回 9時半～13時 (部屋の予約の都合による) ★
活動場所	大泉町保健福祉総合センター (吉田2465)	活動場所	大泉町保健福祉総合センター (吉田2465)
対象者	町内在住65歳以上の方	対象者	町内在住65歳以上の方
参加費	10円/回	参加費	300円/月
活動内容	鬼石式体操・ラジオ体操 セラバンド体操・口腔体操 等	活動内容	調理実習

グループ名	⑰ いきいきヨーガサークル
活動日時	毎月第1・3水曜日 10時～12時 ★
活動場所	大泉町保健福祉総合センター (吉田2465)
対象者	町内在住65歳以上の方
参加費	840円/年
活動内容	ヨーガ体操

★印がついているグループには、上級介護予防サポーターが在籍しています



【問い合わせ】 大泉町地域包括支援センター

住所：大泉町吉田2465（保健福祉総合センター内）

☎：63-2294

