



# 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。

【お問い合わせ】

### 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)

電話：0276-63-2294



※場所や日時は変更になる場合があります。お問い合わせください。(令和5年4月現在)

グループ名	① 東部健康増進サークル	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30分 ★	活動日時	毎月第1・3水曜日 10時～11時30分 ★
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	東部地区にお住まいの方	対象者	5区在住で65歳以上の方
参加費	なし	参加費	なし
活動内容	鬼石体操・水戸黄門体操 嚙下体操・転倒予防体操等	活動内容	ゆったり体操・ラジオ体操・ 鬼石体操・談話・嚙下体操等

グループ名	③ 古氷健康体操教室	グループ名	④ よいきと健康体操教室
活動日時	毎週月曜日 10時～11時15分 ★	活動日時	毎月第1・3水曜日 9時30分～12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	古氷にお住まいの方	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・鬼石体操・合唱 水戸黄門体操等	活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 嚙下体操・お茶会等

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30分 ★	活動日時	毎月第1・3月曜日 10時～11時30分 ★
活動場所	丘山公民館 (丘山19-25)	活動場所	仙石公民館 (仙石2-2-30)
対象者	丘山在住で65歳以上の方	対象者	仙石在住で65歳以上の方
参加費	なし	参加費	なし
活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 フレイル体操等	活動内容	鬼石体操・ラジオ体操 フレイル体操等

★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。

グループ名	⑦ 古海西いきいき体操サークル	グループ名	⑧ 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30分 ★	活動日時	毎月第1・3金曜日 10時～11時30分 ★
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	古海西地区にお住いの方	対象者	22区にお住いの方
参加費	なし	参加費	年 1,200円
活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 嚙下体操 等	活動内容	ラジオ体操・鬼石体操・嚙下体操 チューブ運動・懇親会 等

グループ名	⑨ 吉田西健康体操教室	グループ名	⑩ 28区健康体操
活動日時	毎月第1・3月曜日 9時30分～11時30分 ★	活動日時	毎月第1・3火曜日 10時～12時 ★
活動場所	吉田西公民館 (吉田1951-1)	活動場所	南部公民館 (中央1-7-10)
対象者	23区にお住いの方	対象者	南部地区にお住いの方
参加費	なし	参加費	なし
活動内容	健康体操・鬼石体操 セラバンド体操 等	活動内容	セラバンド体操・鬼石体操 漢字計算問題・嚙下体操 等

グループ名	⑪ 北小泉介護予防体操クラブ	グループ名	⑫ あおぼ会(脳トレ)
活動日時	毎月第2・4水曜日 10時～12時 ★	活動日時	毎週火曜日 午後2時～3時30分 ★
活動場所	高齢者ふれあいセンター北小泉 (北小泉3-16-2)	活動場所	大泉町保健福祉総合センター (吉田2465)
対象者	60歳以上の方	対象者	町内在住65歳以上の方
参加費	なし	参加費	月 200円
活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 嚙下体操 等	活動内容	簡単な計算・パズル・塗り絵 楽しいゲーム・誕生会 等

グループ名	⑬ ひまわりの会(脳トレ)	グループ名	⑭ サルビアの会(料理教室)
活動日時	毎月第1・3水曜日 13時30分～15時 ★	活動日時	月1回(曜日はその月による) 9時～12時 ★
活動場所	大泉町公民館 (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	月 200円	参加費	月 300円
活動内容	脳トレ・読み書き計算・歌 ハンドベル・折り紙 等	活動内容	調理実習

グループ名	<b>⑮ 城部健康体操サークル</b>	グループ名	<b>⑯ 和(なごみ)の会</b>
活動日時	毎月第1・3水曜日 10時～11時30分 ★	活動日時	毎週月曜日 午前10時30分～12時 ★
活動場所	城部公民館 (城之内1-16-24)	活動場所	高齢者ふれあいセンター寄木戸 (寄木戸963-1)
対象者	4区、9区にお住まいの方	対象者	どなたでも参加可能
参加費	なし	参加費	月100円
活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 嚙下体操 等	活動内容	ラジオ体操・ストレッチ 筋力トレーニング・鬼石体操

グループ名	<b>⑰ 富士之越健康体操</b>	グループ名	<b>⑱ 西部介護予防クラス</b>
活動日時	毎月第1・3木曜日 10時～11時30分 ★	活動日時	毎月第1・3月曜日 10時～11時30分 ★
活動場所	富士之越公民館 (富士2-13-14)	活動場所	西部公民館 (西小泉4-29-5)
対象者	富士之越地区にお住まいの方	対象者	西部地区にお住まいの方
参加費	月100円	参加費	なし
活動内容	鬼石体操・カラオケ ボランティア 等	活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 嚙下体操・談話 等

グループ名	<b>⑲ 中部健康体操の会</b>	グループ名	<b>⑳ 仙石千コイシ体操グループ</b>
活動日時	毎月第1・3水曜日 10時～11時 ★	活動日時	月2回 13時30分～14時30分
活動場所	中部公民館 (中央2-21-1)	活動場所	仙石公民館 (仙石2-2-30)
対象者	中部地区にお住まいの方	対象者	仙石にお住まいの方
参加費	なし	参加費	なし
活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 談話 等	活動内容	ラジオ体操・鬼石体操 嚙下体操・談話 等

グループ名	<b>㉑ 劇団☆ASHITA</b>
活動日時	毎週水曜日 9時45分～12時 ★
活動場所	大泉町公民館(吉田2465) // 南別館(吉田2011-1)
対象者	
参加費	
活動内容	

【お問い合わせ】

**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)

電話: 0276-63-2294



★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。

