

令和8年度介護予防出前教室 実施内容一覧表

※「★」は講話中心の講座です。 ※実施地域は、地域づくり協議会の活動範囲です。

講座名	内容	実施地域	実施可能曜日・時間	申込先
運動機能の向上 (高齢者いきいき体操)	椅子に座った状態でできる健康体操	市全域	月～土曜日 9時～16時 ※日曜日は応相談	介護予防センター 鈴鹿清寿苑 ☎059-373-4567
音楽によるリハビリ	懐かしい歌を歌って、口腔ケアや体操			
運動リハビリ	作業療法士による筋力向上トレーニング			
ストレッチ体操	全身をゆっくりほぐし、やわらかい体をつくる			
楽しく音楽療法	音楽療法士による心身の健康の向上とリフレッシュを図る音楽療法	市全域	月～金曜日 9時～17時 ※土・日は応相談	在宅介護支援センター ルーエハイム ☎059-372-3811
健康太極拳	楊名時八段錦・太極拳の体験、健康太極拳による内臓や脳への刺激と心身のリラックス			
元気な体作り	体力、筋力維持のための体操			在宅介護支援センター ルーエハイム椿 ☎059-371-3211
フレイル・ 認知症予防講座	口腔トレーニングや脳トレ、健康体操			
★ 栄養講座	管理栄養士による健康維持のための栄養講座			
運動機能向上 プログラム	椅子に座ってのストレッチや認知症予防のための運動	市全域	月～土曜日 (祝日対応可能) 10時～16時 ※日曜日は応相談 ※時間は状況により 応相談	特別養護老人ホーム 桜の森白子ホーム ☎059-373-4650
★ 東洋医学を知り、ツボの刺激で リフレッシュ	ツボを知ってコリや痛みを緩和しリフレッシュ			
★ 健康寿命を延ばす食事	健康寿命を延ばす食事の話、食事の困りごと相談			
★ 知って防ごう脳卒中	脳卒中の初期症状と予防方法を学び、健康状態を維持できるようアドバイス			
フレイル予防総論やオーラル フレイルの講話と健康体操	フレイル予防総論、オーラルフレイルの講話、理学療法士による体操や口腔機能体操、セラバンド体操の実施	市全域	曜日不問 9時～15時	介護老人保健施設 アルテハイム鈴鹿 ☎059-370-0300
体組成計、骨密度計などを用いた 体力測定と健康体操	体組成計、骨密度計を用いたチェック、理学療法士によるフレイル予防や転倒予防体操・バランス体操			
転倒予防教室	転倒予防の講話、理学療法士による転倒予防や歩行指導、セラバンド体操の実施			
★ 認知症予防と 認知症予防体操	認知症の講話、理学療法士による最新の知見を取り入れた体操、コグニサイズ			
★ 専門職によるフレイル、 認知症予防、相談	管理栄養士、介護福祉士、社会福祉士などによるフレイル、認知症予防に関する講話 ※講師調整のため、数か月前からの依頼が必要			
フレイル予防	セラバンドなどを使った運動	市全域	月～金曜日 9時～16時 ※土・日は応相談	介護老人保健施設 パークヒルズ高塚 ☎059-375-5525
★ 栄養指導	管理栄養士による食事や栄養の指導			
音楽療法	唱歌や童謡に合わせた脳トレ、トーンチャイム演奏、昭和歌謡に合わせたダンス・軽体操・歌唱活動・リズムに合わせた早口言葉など(内容は参加人数により変更)	市全域	曜日不問 9時～18時 ※その他応相談	NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団 ☎090-7048-8120
フレイル予防運動体操	ストレッチと筋肉トレーニング	市全域	月～金曜日 9時～17時 ※土・日は応相談	アクトスWill G鈴鹿 ☎0574-60-5010
認知症予防運動体操	脳活トレーニングと有酸素運動			
カラダらくらく体操	膝痛・腰痛・肩痛予防改善体操			
セルフケア体操 (全身ストレッチ)	全身ストレッチや筋力ワーク	市全域	月～金曜日 10時30分～13時 ※土・日は応相談 ※時間は応相談	コナミ スポーツクラブ鈴鹿 ☎059-382-8118
セルフケア体操 (腸&リンパ健康運動)	専用ボールでのセルフマッサージや全身ストレッチ			
セルフケア体操 (チェアエクササイズ)	椅子を使った筋力トレーニング・ストレッチ・脳トレ体操			
バンダイいきいき 介護予防(音楽体操)	音楽体操、脳トレ体操、うつ予防のためのグループ体操	市全域	月～金曜日 11時～16時 ※土・日・祝日は応相談	カラオケバンダイ 鈴鹿ハンター店 ☎059-367-7162
バンダイいきいき 介護予防(脳トレ体操)				
バンダイいきいき 介護予防(集団体操)				
楽しく続ける 心と脳の健康づくり体験	フレイル・認知症への備え(予防)の内容紹介、生活の工夫の紹介、楽しく効果的にできる健康づくり体験	市全域	月～土曜日 9時～17時	長太の寄合所 「くじら」 ☎059-395-1212
★ 心いきいき回想法 ～昔にタイムスリップ～	昭和の遊びや懐かしいもの、故郷の思い出、四季折々のテーマをもとに、楽しく語り合う認知症の備え(予防)			

	講座名	内容	実施地域	実施可能曜日・時間	申込先
	みんなで防ごう転倒予防	転倒予防のための運動指導	市全域	月～金曜日 9時～18時 ※土・日・祝日は応相談	おおえのき接骨院 ☎090-8154-3006
	あなたの運動器年齢はいくつ?	簡易的な体力測定を行い、運動器年齢を評価しアドバイス			
★	生き生き活動するコツ(生き活)	健康寿命、要支援・要介護の原因、骨折について			
	リズム運動(エアロビクス)	音楽に合わせてリズムカルに体を動かし、脳トレや姿勢改善をする	市全域	月～金曜日 9時～16時 ※土・日・祝日は応相談	生活支援サービス アシスタ鈴鹿 ☎080-9691-1891
	未病ヨガ	元気な体をつくるためのヨガ			
	笑いヨガ	おなかから声を出して免疫力をアップ			
	脳も体も活性化！ 元気チャージ講座	体操、音楽・運動レクリエーション、認知症予防、栄養改善	長太、箕田、若松、玉垣・桜島、稲生、飯野、白子、鼓ヶ浦、愛宕、旭が丘、栄、郡山、天名、合川	月～金曜日 9時～17時 ※土・日は応相談	伊勢マリンホーム デイサービスセンター ☎059-387-6868
	フレイル体操	フレイル予防に必要な筋力・バランス訓練	長太・箕田・若松	月・水・金曜日 13時～15時	通所介護事業所 フレンドクラブ ☎059-383-3838
	楽しく運動しよう	全身ストレッチやセラバンド・棒・タオル・ボールなどを使った体操	稲生、飯野、白子、鼓ヶ浦、愛宕、旭が丘	月～金曜日 10時～16時 ※土曜日は応相談	特別養護老人ホーム かなしようず園 ☎059-383-0955
★	元気の源は食事から	管理栄養士による食生活、栄養の話			
★	認知症を正しく知ろう・ 楽しく認知症予防	認知症予防やうつ予防を目的とした制作活動やレクリエーション			
	体力測定(3か月毎)	ウェアラブル端末を用いた体力測定	加佐登、石薬師、久間田、椿、深伊沢、鈴峰、庄内、国府、庄野、牧田、井田川、河曲、一ノ宮、神戸、長太、箕田、若松	各サロン開催日 13時～ 曜日・時間は応相談	デイサービスセンター 鈴鹿グリーンホーム ☎059-374-4600
	Zoom教室	フレイル予防の体操、現地に職員が出向くことも可能			
	マシントレーニング	マシントレーニングなどで機能訓練			
★	健康教室	生活習慣病、健康指導、栄養相談など その他分野も依頼調整可能			
	上肢・下肢筋力低下 防止運動	上肢・下肢筋力の低下を防止する運動、認知症予防運動	長太、箕田、若松、玉垣・桜島	月～金曜日 11時～16時 ※土・日は応相談	特別養護老人ホーム くすのき園 ☎059-385-3100
	体力測定・運動機能向上 プログラム	ボール、棒、椅子などを使用する体操	稲生、飯野、白子、鼓ヶ浦、愛宕、旭が丘、栄、郡山、天名、合川	月～金曜日 13時～16時	メディカルホーム あおぞら ☎059-389-6665
	運動機能向上 レクリエーション	レクリエーションを通じた参加者同士のコミュニケーション、 楽しみながら運動			
★	栄養相談	高齢者に必要な栄養についての講義			
	楽しく笑ってフレイル予防	音楽に合わせた体操や脳トレーニング	加佐登、石薬師、久間田、椿、深伊沢、鈴峰、庄内、河曲、一ノ宮、神戸	月～土曜日 10時～15時	デイサービスセンター うの花 ☎059-373-1000
★	なるほど！健康豆知識	健康や介護などの身近な話題の提供			
	アクティブシニア 介護予防エクササイズ	椅子を使ったトレーニング、エクササイズ、筋力やバランスを高めるためのストレッチなど	長太、箕田、若松、玉垣・桜島、稲生、飯野、白子、鼓ヶ浦、愛宕、旭が丘	月～金曜日 9時～16時 ※土・日は応相談	アクティすずか 文化センター ☎059-388-1500
★	健康寿命を延ばせる姿勢の話と 体操	正しい姿勢と健康の密接な話、姿勢改善エクササイズ	河曲、一ノ宮、神戸、長太、箕田、若松、玉垣・桜島、稲生、飯野、白子、鼓ヶ浦、愛宕、旭が丘	月～金曜日 10時～12時 ※土・日は応相談	姿勢専科 KCSセンター鈴鹿 ☎059-388-6155
	小股歩き改善・姿勢改善ウォーキング	正しい姿勢と健康の密接な話、姿勢改善ウォーキング			