



新宮町

地域健康教室・出前講座

新宮町地域包括支援センター

TEL：092-963-0663

作成日：R8.2.9

・ 地域健康教室 →2ページ

問い合わせ先：新宮町地域包括支援センター
(☎092-963-0663)

・ 出前講座 →22ページ

問い合わせ先：健康福祉課 健康づくり係
(☎092-962-5151)

※利用を希望する場合は必ず開催日の2か月前までに
までご連絡ください。

地域健康教室とは？



誰もが住み慣れた地域で、いつまでも元気に安心して暮らしていくために、シニア向けの健康づくりに関する情報や体験をお届けします。

地域のみなさんが、より健康でいきいきと暮らしていただけるよう、「学び・運動・交流の場」として、ぜひご活用ください。

◆**受講対象者**

新宮町各行政区におけるサロン活動団体（5人以上）

◆**利用回数**

1行政区 1か月に1教室まで

◆**費用について**

講師への謝礼は、町が負担します。

※受講内容により特別に別途費用が発生する場合は、受講者と講師で協議を行い、受講者側で負担してください。

◆開催場所

新宮町内の施設

※場所については受講者で確保してください。

◆講座内容

介護予防・健康づくり・生きがいづくりに関する内容。

※詳細は「地域健康教室一覧」をご覧ください。

◆利用の流れ

1. 「地域健康教室一覧」から希望する講座を選び、包括支援センターに講師派遣の依頼申し込みをします。

※開催日の2か月前までに申し込みを行ってください。

申請方法：①包括支援センターの窓口申込み（様式2提出）

②電話申込み（様式2に沿って聞き取りをします）

2. 包括支援センターに申込み後、希望する講師から代表者へ電話連絡があります。日程調整や教室の内容の打ち合わせをしてください。

◆利用の流れ

3.教室開催後、実施報告書・アンケート(様式3)を
包括支援センターに提出してください。

※提出は講座を開催した月の翌月10日までをお願いします。

地域健康教室一覧

(講師登録順)



町ホームページ↑

町ホームページでもご確認ください。
(一覧随時更新)

1 「みつおか式脳若トレーニング」

講師：株式会社サムライト

◆内容

タブレットを使った記憶のトレーニング、コミュニケーションゲーム等を行います。（講座時間：60分）

- ・月、金曜日の10時～11時で対応可能
- ・対応可能人数：15人以内（主に65歳以上の人）
- ・講座ではテーブルを使用しますので準備をお願いします。

コミュニケーションを
重視した内容
をお届けします！

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

2 「口腔機能×姿勢の健康教室」

講師：^{ほか}外 氏（理学療法士・針灸師）



◆内容

むせ・食べにくさが起こる理由、姿勢・呼吸と口腔機能の関係、椅子に座ってできる簡単な体操、日常生活で気を付けたいポイントをお伝えします。（講座時間：約60分）

- ・月、火、水、木、金、土曜日の①9時～12時、②13時～17時で対応可能
- ・対応可能人数：30人程度（どなたでも可）
- ・講座では椅子を使用しますので準備をお願いします。

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

3 「転ばない・痛めない体の使い方講座」

講師：^{ほか}外 氏（理学療法士・針灸師）

◆内容

転倒につながりやすい動作のチェック、立ち上がり・歩き方のポイント、痛みを出しにくい体の使い方、自宅で続けられる簡単な体操を行います。
(講座時間：約60分)

- ・ 月、火、水、木、金、土曜日の
①9時～12時、②13時～17時で対応可能
- ・ 対応可能人数：30人程度（どなたでも可）
- ・ 講座では椅子を使用しますので準備をお願いします。

たくさん笑い合って
楽しく動きましょう！

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

4 「ボウリングを通じて コミュニケーション作りと健康維持に」

講師：BeHAS株式会社（新宮Jボウル）田沢 氏

◆内容

10～15分程度の講話とボウリングマットとミニボウリングキットを使用した運動・ミニゲーム等（講座時間：相談可）

- ・ 事前に日程が分かれば全ての曜日OK
 - ①10時～12時、②12時～18時で対応可能
- ・ 対応可能人数：25人程度（どなたでも可）
- ・ 講座では椅子を使用しますので準備をお願いします。

公民館への出張、ボウリング場
（新宮Jボウル）での活動など
ご相談に応じて対応します！

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

5 「JoySpace 『動く・歌う・話す』場」

～世界で取り組まれる認知症予防の脳トレ『ライフキネティック』～

講師：JoySpace

◆内容

動いて、歌って、話して、心・身体・頭がすべて整う3セッション。
お腹の底から笑える脳トレです。（講座時間：60～90分）

- ・ 事前に日程が分かれば全ての曜日OK
- ①9時～12時、②13時～16時で対応可能
- ・ 対応可能人数：制限なし
- ・ 椅子を使用する講座もあります。その際は準備をお願いします。

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

お腹から笑いながら
楽しくライフキネティック！
認知症予防エクササイズです。

6 「ライズ体操教室」

講師：ライズトレーニングセンター古賀

◆内容

ストレッチ・筋力トレーニング・バランストレーニング・脳トレ
(デュアルタスク) (講座時間：60～90分)

- ・月、火、水、木、金曜日の
①10時15分～11時45分、②14時～16時で対応可能
- ・対応可能人数：制限なし (介護予防が必要な方)
- ・講座では椅子を使用しますので準備をお願いします。

みなさんの要望に
合わせて運動の内容を
組み立てます！
一緒に楽しみましょう♪

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

7 「トランポリン健康運動教室」

講師：日本ケア・ウェルネス協会

◆内容

ストレッチ体操、脳トレ、トランポリン運動（講座時間：60～90分）

- ・月、火、水、木、金曜日の
①9時～12時、②13時～17時で対応可能
- ・対応可能人数：制限なし
- ・講座ではトランポリンを使用します（講師持参）

トランポリンで遊びながら
体を鍛えましょう！

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

8 「ランフィット 運動教室」

講師：ランフィット

◆内容

ストレッチ、ウォーキング、ヨガ、エアロビクス、リズム体操、認知症予防（脳トレ、表情筋トレ）等、運動を楽しみながら日常生活に役立つ知恵をお届けします。（講座時間：60～120分）

※教室内容により、派遣される講師は変わります。

・月～日曜日

①10時～12時、②13時～17時で対応可能

・対応可能人数：制限なし

・内容により椅子を使用する講座もあります。

経験豊富な講師が
笑いの絶えない講座を
行います。

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

9 「みんな元気に介護予防

～理学療法士・管理栄養士等専門職監修～

講師：介護老人福祉施設 ムネしんぐう

◆内容

転倒予防につながる体操、リズム体操、脳トレ、食生活改善の講話
(講座時間：30～120分)

- ・ 事前に日程がわかればすべての曜日OK
- ①10時～12時、②13時～17時で対応可能
- ・ 対応可能人数：制限なし
- ・ 講座では椅子を使用しますので準備をお願いします。

一人でもできる体操や脳トレを
みんなで楽しく始めましょう！

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

10 「音楽で楽しく介護予防」

講師：石内音楽療法研究所

気軽に楽しめる
音楽サロンです♪

◆内容

口腔機能、肺機能向上のプログラム（呼吸法、発声、滑舌、嚥下）、
歌唱、器楽活動、記憶トレーニング

（講座時間：60分+準備、撤収に30分程度必要）

- ・ 事前に日程がわかればすべての曜日、時間対応可能
- ・ 対応可能人数：30人以内
- ・ 楽器のセッティングのため椅子やテーブルを使用します。

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防
 その他（コミュニティの活性・つながり）

1 1 「シルバーeスポーツ教室」

講師：eスタジアム株式会社

eスポーツを楽しく学んで
コミュニケーションツール
としてご利用ください。

◆内容

パズルゲームやリズムゲームを使用したeスポーツ体験教室

(講座時間：60分程度)

・事前に日程がわかればすべての曜日OK

①10時～12時、②13時～17時で対応可能

・対応可能人数：10人以内

・講座では椅子とテーブルを使用しますので準備をお願いします。

※対応人数が10人を超える場合

1教室20,000円の

追加料金がかかります。

(各行政区負担)

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

その他 (コミュニティの活性・つながり)

12 「まずは気軽にストレッチ」



講師：加野病院リハビリセンター

◆内容

ご要望による身体の各関節に着目したストレッチ、自主トレーニングを一緒に行います（講座時間：60分程度）

・月、火、水、木、金曜日の

①9時40分～11時20分、②13時50分～16時10分で対応可能

・対応可能人数：制限なし

・講座では椅子を使用しますので準備をお願いします。

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

13 「骨盤底筋トレーニング」

講師：加野病院リハビリセンター

みんなで楽しく
運動をしましょう！

◆内容

最近、取り上げられている骨盤底筋のこと。骨盤底筋にまつわる話や機能低下により引き起こされる尿失禁をはじめとした症状に対してのトレーニングを専門病院のスタッフが行います（講座時間：60分程度）

・月、火、水、木、金曜日の

①9時40分～11時20分、②13時50分～16時10分に対応可能

・対応可能人数：制限なし

・講座では椅子を使用しますので準備をお願いします。

運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

その他（簡単なアンケートで自己チェックができます）

14 「腰痛は予防できる。腰痛になる前、 なった後のセルフケアも技術の内」

講師：加野病院リハビリセンター

◆内容

老若男女問わず起こりうる腰痛についてストレッチや自主トレーニングを一緒に行います（講座時間：60分）

・月、火、水、木、金曜日の

①9時40分～11時20分、②13時50分～16時10分で対応可能

・対応可能人数：制限なし

・講座では椅子を使用しますので準備をお願いします。



運動機能向上 食生活改善 口腔機能改善 認知症予防

出前講座とは？

「今は元気」だからこそ、これからの健康について考えていきませんか。

5年後、10年後も自分らしく過ごすための講座です。毎日の生活に役立つ健康の知識をお伝えします。

◆受講対象者

- ・新宮町各行政区におけるサロン活動団体
- ・自主グループ（10名以上）など

◆利用回数

1団体、年間3回まで。

（講師の都合や予算の都合上、ご希望に添えない場合があります）

◆費用について

講師への謝礼は、町が負担します。

※受講内容により特別に別途費用が発生する場合は、受講者と講師で協議を行い、受講者側で負担してください。

※部屋代なども受講者側で負担をお願いします。

◆開催場所

新宮町内の施設。

※場所については受講者で確保してください。

◆講座内容の一例

- ・フレイル予防のお話
- ・体力測定（※要相談）、骨密度測定
- ・生活習慣病予防・重症化予防のお話
- ・お口の健康（歯周病予防やオーラルフレイルなど）
- ・認知症のお話
- ・介護保険のお話など

ご相談に応じ、講話時間や内容を調整します。

※保健師・管理栄養士・歯科衛生士等の専門職が講師です。

◆利用の流れ

講座開催の2か月前までに町福祉センター2階、
「健康福祉課 健康づくり担当」窓口へご相談ください。
日程調整や内容の打ち合わせを行います。

出前講座 (例)

その他にも、活動団体の実情に
合わせ内容を調整できます。

・フレイル予防講座



フレイル予防のために
これからできることを
体を動かしながら楽し
く学びます。

・栄養講座



生活習慣病の予防や悪
化を防ぐために、今の
生活を見直してみませ
んか？

・体力測定



今の自分の元気チェッ
クをしてみましょう。筋力
やバランスなどを確認し、
今後の健康づくりのヒ
ントをお伝えします。