

令和8年度 海老名市 介護予防教室のご案内

65
65歳以上対象

参加費
無料

申し込み・問い合わせ

地域包括ケア推進課 ☎046-235-4950

※との輪・えびな元気お裾分けクラブ以外

※申込人数が定員を超えた場合抽選となります。
(初めての方優先)
※各教室の応募時期や定員などの詳細は広報
えびなをご覧ください。
※同一事業に連続で参加することはできません。

ビナスポ活用術

～ビナスポで運動しませんか？～

① フレイル予防体操 (旧口コモ予防体操教室)

リニューアル

楽しく体操をし、口腔・栄養改善、社会参加の方法を学び、元気なうちからフレイルを予防します。

- ★時間 13:30～15:00
- ★定員 30名
- ★各コース6回 (すべて水曜日)

- 1コース 5月13日～6月17日
- 2コース 9月16日～10月28日
- 3コース 令和9年1月13日～2月17日

※2コース目の9月23日はお休み

② アクアウォーキング

水中では関節に負担をかけず、無理なく体を動かすことができます。教室終了後も自分で続ける方法を学びます。

- ★時間 13:30～15:00
- ★定員 20名
- ★各コース6回 (すべて金曜日)

- 1コース 5月22日～6月26日
- 2コース 11月6日～12月11日



③ お試し体験会

ビナスポとトレーニングルームの利用方法の説明を受け、ストレッチやマシンの体験をします。
(トレーニングルームを利用したことがない方が対象です)

- ★時間 13:30～15:00
- ★定員 10名
- ★1回のみ (すべて木曜日)

- 1回目 5月21日
- 2回目 7月16日※
- 3回目 9月17日
- 4回目 11月19日
- 5回目 令和9年1月21日※
- 6回目 令和9年3月4日



※2回目、5回目は男性のみの教室

水中パワーウォーク教室

水中器具を使い、心と体のパワーアップを目指します。股関節や膝に負担をかけず、しっかり体を動かしたい人向けの教室です。

- ★会場 高座施設組合屋内温水プール
(初回、5回目は環境プラザで行います)
- ★定員 20名
- ★時間 13:30～15:00 (1コース)
10:30～12:00 (2コース)
- ★各コース6回

- 1コース (水) 9月2日～10月14日※
- 2コース (木) 令和9年1月7日～2月18日※※

※1コース目の9月23日はお休み

※※2コース目の2月11日はお休み



トランスフィットネス教室

移動式のトレーニングマシンを使った運動と、椅子に座ってできる有酸素運動を行い、筋力アップの効果が期待できます。

- ★会場 総合福祉会館 (1・3コース)
杉久保コミセン (2コース)
- ★時間 13:30～15:00
- ★定員 15名
- ★各コース6回

- 1コース (火) 5月26日～7月7日
- 2コース (火) 10月6日～11月17日※
- 3コース (木) 令和9年1月14日～2月25日※※

※2コース目の11月3日はお休み

※※3コース目は男性のみの教室。2月11日はお休み

脳イキキ教室

脳の活性化につながる取り組みを組み合わせたプログラムです。認知症について学び、予防や改善のために使用されているパズルやプログラムの体験、軽体操等を行います。

- ★会場 総合福祉会館 (1・3コース)
上今泉コミセン (2コース)
- ★時間 14:00～15:30
- ★定員 25～35名
- ★各コース9回

- 1コース (木) 5月14日～7月9日
- 2コース (木) 9月24日～11月19日
- 3コース (金) 令和9年1月8日～3月5日

リニューアル

元気アップ！スマホ活用クラブ

～オンライン介護予防教室～

(会場にご自身のスマホやタブレット端末をお持ちください)

健康づくりのためのスマホの使い方を学びます。「市公式LINEアカウント」の友達登録等をマスターし、認知症・フレイル・低栄養予防や健康体操を学びましょう。継続のコツもお伝えします。

- ★会場 総合福祉会館
- ★時間 14:00～15:30
- ★定員 20名
- ★各コース6回 (すべて月曜日)

- 1コース 6月8日～7月13日
- 2コース 11月9日～12月21日

※2コース目の11月23日はお休み



フレイルチェック実施中

※下記日程以外にも随時実施します。

上今泉五丁目自治会館

4月24日(金)
10:45～12:00

中新田自治会館

10月1日(木)
10:00～12:15

杉久保コミセン

10月29日(木)
10:00～12:15

柏ヶ谷コミセン

11月11日(水)
10:00～12:15

国分寺台文化センター

12月3日(木)
10:00～12:15

国分コミセン

令和9年1月22日(金)
10:00～12:15

フレイルとは「虚弱」を意味し、心身の活力(筋力・認知機能・社会のつながりなど)が低下した状態を言います。今の体と心の状態を確認しませんか。

フレイルサポーター養成講座

フレイルチェック等を通して、フレイル予防の普及啓発をするボランティアを養成します。自分自身のフレイル予防のためにも、社会参加の場の1つとして、受講しませんか？

- ★会場 海老名市役所
- ★時間 13:30～15:45
- ★定員 20名
- ★日程 11月2日
11月9日 (両日とも月曜日)

こころとカラダの健康教室

～ともの輪～

参加者同士で楽しく交流を図りながら、認知症予防や介護予防のための脳のトレーニングや健康体操を行います。
当日、下記の会場に直接お越しください。

問い合わせ

社会福祉協議会（地域支援グループ）
☎046-232-1600



会場・時間（予約不要） ※祝祭日、年末年始、8月はお休み

会場	曜日・時間	開催日											
		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
社家自治会館	第1・3月 10時～11時30分	6日 20日	18日	1日 15日	6日	7日	5日 19日	2日 16日	7日 21日	4日 18日	1日 15日	1日 15日	
大谷コミセン		13日 27日	11日 25日	8日 22日	13日 27日	14日 28日	26日	9日	14日 28日	25日	8日 22日	8日	
柏ヶ谷コミセン	第2・4月 10時～11時30分	7日 21日	19日	2日 16日	7日 21日	1日 15日	6日 20日	17日	1日 15日	5日 19日	2日 16日	2日 16日	
杉久保コミセン		10日 24日	12日 26日	9日 23日	14日 28日	8日	13日 27日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	9日	9日 23日	
国分北集会所	第1・3月 10時～11時30分	1日 15日	20日	3日 17日	1日 15日	2日 16日	7日 21日	4日 18日	2日 16日	6日 20日	3日 17日	3日 17日	
海老名市役所（勝瀬文化センター代替会場）		8日 22日	13日 27日	10日 24日	8日 22日	9日	14日 28日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	10日 24日	10日 24日	
★総合福祉会館	第2・4月 13時30分～15時	2日 16日	7日 21日	4日 18日	2日 16日	3日 17日	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18日	4日 18日	
上郷自治会館		9日 23日	14日 28日	11日 25日	9日 23日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	14日 28日	25日	11日 25日	
国分中央自治会館	第2・4月 10時～11時30分	3日 17日	1日 15日	5日 19日	3日 17日	4日 18日	2日 16日	6日 20日	4日 18日	15日	5日 19日	5日 19日	
上今泉コミセン		10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日	
本郷コミセン	第1・3月 10時～11時30分	9日 23日	14日 28日	11日 25日	9日 23日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	14日 28日	25日	11日 25日	
★総合福祉会館		10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日	
中野自治会館	第2・4月 10時～11時30分	10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日	
★総合福祉会館		10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日	
門沢橋コミセン	第1・3月 10時～11時30分	10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日	
中新田自治会館		10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日	
中新田コミセン	第2・4月 10時～11時30分	10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日	
★総合福祉会館		10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日	

ともサポ養成講座

地域でともの輪体操を広める活動したい方同士が会い、ともに学ぶ“大人の学び場”です



教室ではグループワークをふんだんに取り入れているため、一緒に活動できる仲



ボランティアとして活躍できるスキルを身につけていただくこともできます。

詳細は広報えびな等をご覧ください

対象

- 40歳以上の海老名市在住の方
- 受講後にボランティアとして活動できる方
- 全日程受講できる方

こんな方におすすめ！

- ✓ 仲間づくりをしたい方
- ✓ 社会貢献をしたい方
- ✓ ボランティア活動をしたい方

申し込み・問い合わせ

地域包括ケア推進課
☎046-235-4950

えびな元気お裾分けクラブ

高齢者施設や地域の高齢者宅で社会貢献活動を行い、活動実績に応じたポイントを地域特産品等と交換することができ

問い合わせ

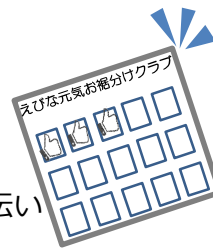
社会福祉協議会（地域支援グループ） ☎046-232-1600

活動内容

- 高齢者施設での支援
- 高齢者宅での話し相手
- レクリエーション、イベントの手伝い
- ともサポ、フレイルサポーター、など
- オレンジパートナーでの活動

対象

- 海老名市在住の65歳以上で上記のボランティア活動ができる方



困った時の相談場所

○健康・栄養に関するご相談

地域包括ケア推進課（☎046-235-4950）へ

- ◆ 保健師・管理栄養士が健康・栄養に関するご相談にお答えします。

○医療・歯科に関するご相談

えびな在宅医療相談室（☎046-231-8650）へ

- ◆ 医師・歯科医師による定期相談（※要予約）を行っています。
- ◆ 入退院に関する相談も行っています。

○お住まいの地域の

地域包括支援センターにご相談ください！

- ✓ 生活の中で困っていることがある
- ✓ 介護保険の申請について知りたい
- ✓ 介護・福祉サービスについて知りたい



市外局番（046）

担当地域	センター名	電話番号
柏ヶ谷・東柏ヶ谷 望地	海老名東地域包括支援センター (東柏ヶ谷3-5-1-102)	☎292-1411 fax292-1412
上今泉・下今泉・上郷 扇町・泉・めぐみ町	海老名北地域包括支援センター (上今泉4-8-28 えびな北高齢者施設内)	☎231-6061 fax231-6396
勝瀬・中央 国分南・国分北	海老名中央地域包括支援センター (中央1-18-33エクシードカネコ1階)	☎234-2973 fax234-2974
中新田・さつき町 河原口・社家	さつき町地域包括支援センター (さつき町41 海老名市医療センター内)	☎234-7226 fax234-7277
国分寺台・浜田町 大谷・大谷南・大谷北	国分寺台地域包括支援センター (浜田町25-14 フジビル1F)	☎233-8881 fax233-3542
中河内・中野・今里 本郷・上河内・門沢橋 杉久保南・杉久保北	海老名南地域包括支援センター (杉久保南3-31-6 えびな南高齢者施設内)	☎238-7691 fax238-7682
海老名市全域	海老名市基幹型 地域包括支援センター (勝瀬175-1 市役所 社会福祉協議会内)	☎233-0111 fax235-0191