令和６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
※ともの輪・アクティブライフ応援セミナー・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。

ビナスポ活用術
～ビナスポで運動しませんか？～

①　ロコモ予防体操教室

元気なうちからロコモ（骨・筋肉・関節の機能低下）を予防し、いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。

★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１５日～６月１９日
２コース　：９月１８日～１０月２３日
３コース　：令和７年１月８日～２月１２日

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２４日～６月２８日
２コース　：１１月８日～１２月１３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１６日
２回目：７月１８日※
３回目：９月１９日
４回目：１１月２１日
５回目：令和７年１月１６日※
６回目：令和７年３月６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
★定員：２０名
★時間：１３：３０～１５：００
★各コース６回（すべて水曜日）

１コース：９月４日～１０月９日
２コース：１０月１６日～１１月２０日

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）
下今泉コミセン（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２８日～７月９日※
２コース（火）：１０月１日～１１月１２日※
３コース（金）：令和７年１月２４日～２月２８日※※

※１コース目の６月１８日、２コース目の１０月２２日はお休み
※※３コース目は男性のみの教室

脳イキイキ教室

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）
杉久保コミセン（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（金）：５月１０日～７月５日
２コース（木）：１０月２４日～１２月１９日
３コース（木）：令和７年１月９日～３月６日

オンライン介護予防教室

スマホで「海老名市防災マップアプリ」やZOOMの使用方法、「市公式LINEアカウント」の友達登録等をマスターし、オンラインで認知症・フレイル・低栄養予防や健康体操を学びましょう。
参加方法は対面またはオンラインを選べます。

★会場：総合福祉会館
★時間：１４：００～１５：３０
※１～２回目／全員対面
※３～６回目／対面またはオンライン
★定員：対面・オンライン各２０名
★各コース６回（すべて月曜日）

１コース：６月３日～７月８日
２コース：１１月１１日～１２月１６日

※会場に自身のスマホやタブレット端末をお持ちください。

フレイルチェック実施中

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。

詳細は 地域包括ケア推進課 まで

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。

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月はお休みです。

当日、下記の会場に直接お越しください。

社家自治会館 第１・３月曜 10:00～11:30	**大谷コミセン** 第１・３月曜 10:00～11:30	**柏ケ谷コミセン** 第２・４月曜 10:00～11:30
杉久保コミセン 第２・４月曜 10:00～11:30	**国分北集会所** 第１・３火曜 10:00～11:30	**勝瀬文化センター** 第２・４火曜 10:15～11:30
上郷自治会館 第１・３水曜 10:00～11:30	**国分中央自治会館** 第２・４水曜 10:00～11:30	**上今泉コミセン** 第２・４水曜 13:30～15:00
本郷コミセン 第１・３木曜 10:00～11:30	**あいあい館(中野)** 第２・４木曜 10:00～11:30	**門沢橋コミセン** 第１・３金曜 10:00～11:30
中新田自治会館 第１・３金曜 13:30～15:00	**中新田コミセン** 第２・４金曜 10:00～11:30	

総合福祉会館（元気クラブ）
●第２・４火曜
●第１・３木曜　　13:30～15:00
●第２・４木曜

担い手養成講座
アクティブライフ応援セミナー

申し込み・問い合わせ

スポーツクラブ ルネサンス 海老名ビナガーデンズ２４
☎046-232-6670（火～日曜日　11:00～17:00）

地域で活動したいと思う方同士が出会い、ともに学ぶ”大人の学び場”です。

仲間

教室内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間を作ることができます。

知識

ボランティアとして活躍できるスキルを身につけることもできます。

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

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ます。

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
- ☐ フレイルサポーター、オレンジパートナーでの活動　など

対象

- ☐ 海老名市在住の６５歳以上の方

※以下に該当される方は「対象外」となります
- ✓ 感染症疾病のある方
- ✓ 疾病や負傷のため、入院加療を必要とする方
- ✓ 介護保険制度の要介護または要支援認定を受けた方

要支援１・２等の方対象
介護予防・生活支援サービス

まるごと！介護予防教室

面接あり　送迎利用可

楽しみながら体を動かし、栄養やお口の健康など介護予防全般について学び、ご自分のペースに合わせて参加できる教室です。

- ☐ **会場：総合福祉会館**
- ☐ **定員：１５～２０名**
- ☐ **時間：１０：００～１１：４０**
- ☐ **各コース１０回**

1コース（金）：4月１９日～6月２８日
2コース（金）：7月５日～9月２０日※
3コース（木）：１０月１７日～１２月１９日
4コース（木）：令和７年１月９日～令和７年３月１３日

※２コース目の8月16日はお休み

水中ウォーキング教室

面接あり　送迎利用可

腰痛やひざ痛がある方でも無理なく筋力をつけ、楽しく歩くことができる教室です。

- ☐ **会場：高座施設組合屋内温水プール**
- ☐ **定員：１５～２０名**
- ☐ **時間：１３：３０～１５：００**
- ☐ **各コース１２回**

1コース（水）：4月２４日～7月１０日
2コース（水）：１２月２５日～令和７年３月１９日

対象

✓ 市内在住で６５歳以上の方のうち、①または②に該当される方

①要支援１または２の方

②海老名市元気度チェックリストで該当と判断された方

申し込み方法

- **お住いの地域の包括支援センター**へ申し込み（右表参照）
- **地域包括ケア推進課（☎046-235-4950）**へ申し込み

↓

地域包括支援センター職員と面接

※面接の結果、ご利用できない場合があります。

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
柏ケ谷･東柏ケ谷 望地	**海老名東地域包括支援センター** （東柏ケ谷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** （河原口1320 海老名総合病院内）	**☎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