

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14日～6月18日
2コース 9月17日～10月22日
3コース 令和8年1月14日～2月25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23日～6月27日
2コース 11月7日～12月12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15日
2回目 7月17日※
3回目 9月18日
4回目 11月20日
5回目 令和8年1月15日※
6回目 令和8年3月5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（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3日～10月8日
2コース（木） 令和8年1月15日～2月19日※

※2コース目は日程が変更になりました。

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）
柏ヶ谷コミセン（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9日～7月4日
2コース（木） 10月23日～12月18日
3コース（木） 令和8年1月15日～3月12日

オンライン介護予防教室

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9日～7月14日
2コース 11月10日～12月22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。

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・2コース）
大谷コミセン（3コース）
★時間 13：30～15：00
★定員 15名
★各コース6回
1コース（木） 5月29日～7月3日
2コース（火） 9月30日～11月11日※
3コース（火） 令和8年1月20日～3月3日※※

※2コース目の男性のみの教室。10月21日はお休み
※※3コース目の2月10日はお休み

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。
※下記日程以外にも随時実施します。

総合福祉会館

9月11日(木)
10:00～12:15

勝瀬文化センター

9月26日(金)
10:15～12:30

医療センター

10月10日(金)
10:00～12:15

本郷コミセン

10月28日(火)
10:00～12:15

柏ヶ谷コミセン

11月12日(水)
10:00～12:15

国分寺台文化センター

12月4日(木)
10:00～12:15

こころとカラダの健康教室
～との輪～

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

柏ヶ谷コミセン

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

New 樽井集会所

第3火曜
10:00～11:30

勝瀬文化センター
(10月まで)

第2・4火曜
10:15～11:30

海老名市役所
会議室
(11月から)

不定期（火曜）
10:00～11:30

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
●第2・4木曜
13:30～15:00

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。

①生活機能全般	生活機能	1. バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ
		2. 日用品の買物をしていますか	0. はい 1. いいえ
		3. 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ
		4. 友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ
		5. 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ
	②運動器の機能	6. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ
		7. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか	0. はい 1. いいえ
		8. 15分くらい続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ
		9. この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ
		10. 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ
	③栄養状態	11. 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ
		12. 身長 <u> </u> cm 体重 <u> </u> kg BMI (注) = <u> </u> が18.5未満ですか (注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	1. はい 0. いいえ
	④口腔機能	13. 6か月前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ
		14. お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ
		15. 口の渇きが気になりますか	1. はい 0. いいえ
	⑤認知機能	16. 週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ
		17. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. いいえ
	⑥認知症	18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい 0. いいえ
		19. 自分で電話番号を調べて、電話を掛ける事をしていますか	0. はい 1. いいえ
		20. 今日が何月何日か分からない時がありますか	1. はい 0. いいえ
⑦うつ	21. (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ	
	22. (ここ2週間) これまで楽しんでやれていた事が楽しめない	1. はい 0. いいえ	
	23. (ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ	
	24. (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ	
	25. (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ	

※面接の結果、利用できない場合があります。

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 (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