



65歳以上の方が参加できる 体力づくり・介護予防のための教室等の一覧

参加費や時間、対象者などの詳細は、問合せ先にご確認ください。

● 一般高齢者向け

教室名	日程	内容	会場	問合せ先
介護予防運動教室	10/6~11/17 (上川)月曜(津川)木曜 (各会場5回)	介護予防体操	上川会館 津川B&G海洋センター	
さゆり公園 プール送迎事業	5/20 ~ 10/16 火・木曜日 (各曜日隔週で運行、 計20回)	やまぶきの里等から、西会津町さゆり公園 プールまでの送迎 ※インストラクターはつきません ※追加募集(各曜日10名まで) 6/23申込み切		地域包括 支援センター ☎ 92-3986
マシントレーニング 教室	前期 5/11 ~ 7/27 後期 9月~11月 水曜 夜間 日曜 午後 (希望日を予約)	健康な方向け ウェイトトレーニング	新潟県立艇庫 2階	津川 B&G 海洋センター ☎ 92-2771
はづらつ健康クラブ	月~金曜 週1回参加	マシントレーニング ※送迎あり	やまぶきの里	社会福祉協議会 ☎ 92-3088

【体操などができるサークル、介護予防自主活動グループ】

教室名	日程	内容	会場	問合せ先
好朋友太極拳教室	火曜午前 金曜夜間	太極拳		阿賀町公民館 ☎ 92-3333
ニーハオ太極拳友好会	水曜夜間 木曜午後		ふるさと交流川屋敷	※広報6月号 【特別号】「阿賀町文化協会加盟団体活動紹介!」 をご覧ください
ヨガ同好会	金曜午後	ヨガ		
和輪笑の会	金曜午前	ピラティス、中国体操		
深戸元気クラブ	金曜 または土曜	マシントレーニング	さわやかホーム角神	
のんフレイルかのせ	木曜	ヨガ	鹿瀬区民センター	地域包括 支援センター ☎ 92-3986
あゆみ会	月1回程度	けんこつ体操など	白崎集会所	

● 筋力の衰えが気になる、腰痛・膝痛などがある高齢者向け

教室名	日程	内容	会場	問合せ先
はつらつ健康クラブ	月～金曜 週1回参加	マシントレーニング ※送迎あり	やまぶきの里	社会福祉協議会 ☎ 92-3088
らっくり体ケア教室	月～金曜 週1回参加	手足の痺れ、膝痛、腰痛がある方が対象 マシントレーニング、体操など ※送迎あり	高齢者支援 ハウス三川	地域包括 支援センター ☎ 92-3986

● 認知症予防・交流機会をつくりたい高齢者向け（緩和型デイサービス）

名称	日程	内容	会場	問合せ先
ふれあい デイサービス阿賀	(津川) 月・木曜 (鹿瀬) 水曜 (上川) 火・金曜 週1回参加	レクリエーション、体操、 脳トレなど ※送迎あり	やまぶきの里 さわやかホーム角神 上川高齢者 ふれあい会館	社会福祉協議会 ☎ 92-3088
東蒲の里みかわ園 通所事業	水曜		東蒲の里みかわ園	デイサービス センター東蒲の里 みかわ園 ☎ 99-3730

● その他、文化系のものなど

人との交流には介護予防効果があります。運動以外の活動もどうぞ。

種別	内容	詳細・問合せ先
文化系サークル	華道、茶道、合唱、カラオケ、民謡、歴史、自然、手工芸、絵手紙、美術、俳句、将棋、書道、フラ等	阿賀町公民館 ☎ 92-3333 ※広報6月号【特別号】 「阿賀町文化協会加盟団体活動紹介!」をご覧ください
阿賀いきいきカレッジ	創作活動（年5回）・バス巡検・正月紙切り教室等	阿賀町公民館 ☎ 92-3333
ふれあいきいきサロン	地区集会所でのレクレーション、茶話会、講話など (R7.4 現在31地区で実施)	社会福祉協議会 ☎ 92-3088