

わくわく!いきいき!



シニアライフ!

チラシ版
2025

令和7年3月21日作成 予定、見込の内容が含まれています。

健康寿命をのばして自分らしい生活を!市で実施している教室などを紹介します。

※各運動教室は、夏期の熱中症警戒アラートや冬期の大雪警報発令時等、最新の気象情報により、参加者の健康等を最優先し、教室を急遽中止する場合があります。

一 般 介 護 予 防 事 業

元気な状態を維持するには「ややきつい」運動を週1回以上やりましょう!

筋肉は何歳になっても鍛えられます ♪(๑•̀๑)♪

足腰元気教室

自宅でできる、関節痛を予防・改善する運動、筋肉トレーニングを学びます。

まわす・ほぐす・のばす・ちぢめるがキーワード!

先生の楽しいトークのもと関節、筋肉を動かしましょう!

【対 象 者】 おおむね65歳以上の方

【指 導 員】 健康運動指導士 島田 一郎

【参加料等】 参加料は無料。傷害保険料年額1,200円(64歳以下の方は1,850円)

【申込み方法】 参加したい会場の担当窓口へ保険料を添えて申込書を提出ください。



会 場・時 間	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
喜多方市総合福祉センター 火曜日 13:30~15:00 担当: 高齢福祉課	13日	10日	8日	5日	2日	21日	4日	16日	20日	10日
熱塩加納保健福祉センター「夢の森」 木曜日 13:30~15:00 5月と7月は 10:00~11:30 担当: 熱塩加納総合支所住民課	15日 午前	12日	17日 午前	21日	11日	2日	13日	18日	15日	12日
塩川保健福祉センター「いきいきセンター」 火曜日 10:00~11:30 担当: 塩川総合支所住民課	13日	10日	15日	19日	9日	21日	11日	9日	20日	10日
山都保健センター 水曜日 13:30~15:00 担当: 山都総合支所住民課	28日	26日 (木)	30日	27日	24日	29日	12日	3日	28日	4日
カイギウランドたかさと 水曜日 10:00~11:30 担当: 高郷総合支所住民課	28日	26日 (木)	9日	27日	11日 (木)	29日	12日	3日	28日	4日

太極拳ゆったり体操教室

太極拳ゆったり体操は、市と福島県立医科大学安村誠司教授、会津保健所が協働で作成したオリジナルの体操です！体操を続けることで、バランス機能を改善し転倒予防に繋がります。いすに座って無理なく、ゆっくりと負荷をかける体操です。



【指導員】 太極拳ゆったり体操リーダー

【参加料等】 参加料は無料。傷害保険料年額 1,200 円（64 歳以下の方は 1,850 円）

【申込み方法】 高齢福祉課、または各総合支所住民課へ保険料を添えて申込書を提出ください。

会 場・時 間・対象者	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
喜多方市総合福祉センター 金曜日 14:00～15:00 おおむね 65 歳以上の方で介護認定を受けていない方 ＊80 歳以上の方は希望により送迎可能。（定員あり）	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 22 29	5 19 26	3 10 24 31	7 14 28	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 27
介護福太郎 金曜日 14:00～15:00 85 歳以上、事業対象者、要支援 1、要支援 2 の認定を受けている方。（定員あり） ＊自宅～会場まで送迎あり。	16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 22 29	12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13

※要介護認定（要介護 1 以上）の方は参加できません。

※教室運営の都合により、実施時間が変更となる場合があります。

太極拳ゆったり体操地区推進事業

地区集会所等でゆったり体操を行うことができます。体操ボランティアが指導します。

【申込要件】 詳しくはお問い合わせください。

- ・ おおむね 65 歳以上の方が 10 人以上のグループ
- ・ 連絡調整ができる人がいること
- ・ 年間 5～20 回開催できること（1 回 30 分～60 分の体操）
- ・ グループで会場、いすの準備ができること



太極拳ゆったり体操 動画配信中！

準備体操と短縮版（座位・立位）の動画を配信中です。

右の QR コードまたは市ホームページで「家でやってみよう」と検索

太極拳ゆったり体操の DVD 付テキストも販売中です！



総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）

総合事業を利用する際は介護認定申請が必要です。高齢福祉課または担当ケアマネジャーにご相談ください。

通所型サービスA〈買い物リハビリ〉

【対象者】要支援1・2、事業対象者の認定を受けた方

【利用料】認定区分、負担割合によって異なります

【事業所】ウェルボックス

（リオン・ドール喜多方西店内、ヨークベニマル喜多方店内）

【内 容】健康チェック、健康体操、買い物リハビリが一体となったサービス

【実施日】平日（月～金）午前・午後（1日2回）



通所型サービスC〈運動機能向上プログラム〉

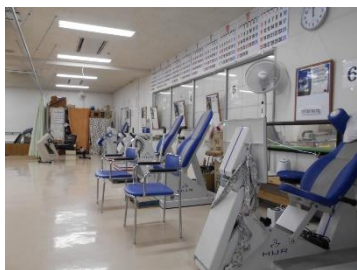
自立した日常生活が送れるよう、体力・筋力アップを目指します。一人ひとりに合った計画をたて、ストレッチや筋力トレーニングなど実施します。

【対象者】要支援1・2、事業対象者の認定を受けた方

【利用料】無料 【期間】1クールおおむね3ヶ月（年度内2クールまで）

【事業所および内容】



事業所	健康増進館きらら	天心ケアハイツ
回数	週2～3回	週2回
曜日・時間	月・水・金（祝日除く） 10:00～15:30 ※時間内1～2時間程度	火、木 16:00～17:00
送迎	自宅から施設まで送迎可 ※一部を除く	有隣・飯塚病院用のバス利用可（無料）
内容	ストレッチ・有酸素運動・筋トレ・コグニサイズなど、身体状況や体力に合わせて適切な運動を行います。機能訓練指導員によるプログラム。 	機械も活用し、筋力をつけ、関節の動きを良くし、生活機能の向上を目指します。 
事業所	悠悠いきいき倶楽部喜多方	ケアホームやまと
回数	週1～2回	週1～3回
曜日・時間	月～金（祝日等を除く） 9:45～11:45 または 14:00～16:00	月～金（祝日等除く） 9:30～11:30
送迎	自宅から施設まで送迎可 ※一部を除く	自宅から施設まで送迎可（山都町・高郷町のみ）
内容	下肢筋力強化のための運動を行います。また、転倒や認知症予防のための体操も実施します。 	転倒防止の為、下肢筋力やバランス能力の向上を目指し、日常生活が円滑に送れるよう支援いたします。また、昼食の提供も可能です。ご希望の方はご相談ください。 

※令和7年3月21日現在の内容です※



安 心 し て 暮 ら せ る ま ち

生活支援支え合い会議

支援が必要になっても住み慣れた場所で安心して暮らせるように、住民と関係者が地域づくりについて話し合いや活動をしています。市内 16 地区への設置を目標に取り組みをすすめています。詳しくはお問い合わせください。

「おたがいさまで見守り合い実践BOOK」

普段の生活の中から少しでも「見守り合い」を意識してみませんか
隣近所で実践できる見守り合いについてまとめました



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、地域や職域で認知症の人やその家族を温かく見守り、手助けをする応援者を養成する講座です。受講を希望される方はお問い合わせください。（おおむね5名以上の場合、無料で講師を派遣します）



もの忘れ検診

認知症の早期発見と早期対応を図るため、もの忘れ検診を実施しています。認知症の早期発見・早期対応は症状を改善したり、症状の進行を遅らせたりすることにつながります。市内の医療機関で実施していますので、詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ：社会福祉課 地域包括ケア推進班 ☎ 0241-24-5257

各種ガイド

高齢福祉課、社会福祉課、各総合支所に設置してあります。



【今日からはじめる介護予防】
筋力トレーニングや低栄養予防、口腔ケア、認知症予防などを掲載しています。できることから少しずつ取り組んでみましょう。



【喜多方市高齢者福祉サービス】
在宅生活を支援する事業や、日常生活を送る上での安全と安心を支援する事業等を掲載しています。



【きたかた認知症ガイド】
認知症に対する理解の促進と、認知症の方や家族等が利用できるサービスに関する情報を掲載しています。



【喜多方市高齢者向け生活支援ガイド】
いきいきサロンや認知症カフェなどのつどいの場、家事代行サービス、食料品等の配達取扱店、雪かたしの取扱店など生活支援をおこなっている事業所等について掲載しています。

問 い 合 わ せ 先

高 齢 福 祉 課	介 護 保 険 ・ 予 防 室	☎ 0241-24-5242
熱塩加納総合支所	住民課 市民サービス班	☎ 0241-36-2113
塩川総合支所	住民課 市民サービス班	☎ 0241-27-2019
山都総合支所	住民課 市民サービス班	☎ 0241-38-3824
高郷総合支所	住民課 市民サービス班	☎ 0241-44-2113