

# わくわく!いきいき! シニアライフ!

2026版  
(令和8年4月1日作成)

健康寿命をのばし、いつまでも自分らしい生活を過ごすため、フレイル予防に取り組みましょう!市で実施している教室などを紹介します。

## 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

自宅のできる、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!

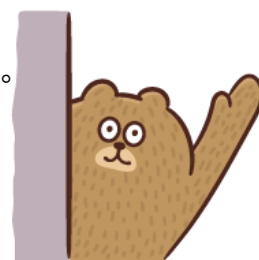
先生の楽しいトークのもと関節、筋肉を動かしましょう!

【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2,000円)

【申込方法】 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。



参加  
します

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	12日	9日	14日	18日	15日	13日	10日	15日	19日	9日
熱塩加納保健福祉センター「夢の森」 木曜日 13:30~15:00 ※9月のみ月曜日 担当: 熱塩加納総合支所住民課	14日	11日	16日	27日	14日	8日	12日	10日	14日	25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	12日	9日	14日	18日	15日	13日	10日	15日	19日	9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	27日	24日	8日	5日	9日	28日	11日	9日	13日	10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	27日	24日	8日	5日	9日	28日	11日	9日	13日	10日

### 太極拳ゆったり体操

「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!転倒予防や介護予防に効果があると証明されています。いすを活用して無理なく、ゆっくりと負荷をかける体操です。

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からご覧いただけます。自宅等でもスキマ時間に体操しましょう!



動画配信中!

## 太極拳ゆったり体操教室

直営教室と委託教室を開講しています。年 40 回開催し、指導員が講師を行います。

【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 2,000 円）

【申込方法】 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
直営教室	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)	8	5	3								
		15	12	10	7	4	2	6	4	8	5	5
		22	19	17	21	11	9	13	11	15	12	12
		29	26	24	28	16	16	27	18	22	19	26
施設委託教室	介護福太郎 月曜日 10:00~11:00 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。	11	1		3							
		18	8	6	10	7	5	2	7	4	1	1
		25	15	13	17	14	19	9	14	18	8	8
		29	22	27	24	28	26	16	21	25	15	15

※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、実施時間等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。指導員が地域の集会所等に出向きます。

【申込要件】 詳しくはお問い合わせください。

- 概ね行政区単位で実施する。
- 概ね 65 歳以上の方が 10 人以上のグループ。  
※人数が少ない場合は要相談
- 連絡調整を行う世話人がいる。
- 年間 5~20 回活動できる。
- 会場の確保や体操を行うイス（参加者+指導員分）が準備できる。

地区推進事業では、太極拳ゆったり体操と一緒に体組成測定、口腔講話、栄養講話、フレイル予防の健康教育・健康相談等の追加プログラムも実施し、更なるフレイル予防を実施しています。



直営教室（福祉センター）の様子

## 太極拳ゆったり体操 DVD 付テキスト販売中



2,200 円（税込）

極拳ゆったり体操の DVD 付テキストを販売中しています！

地域のサロンなどで DVD を見ながら取り組むもよし！

自宅で個人的に取り組むもよし！是非、ご活用ください。

下記より購入できます。

<電話で購入> 株式会社企画室・コア（福島県郡山市）

電話 024-961-7111（代）午前 9 時~午後 6 時（土日祝休み）

<窓口で購入> 喜多方市役所 本庁舎 1 階 高齢福祉課窓口

# 介護予防・生活支援サービス事業

利用する際は介護認定申請が必要です。市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・活動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)

いい  
ですね!



## 通所型サービス・活動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(運動機能向上プログラム)をたて、ストレッチや筋力トレーニングなどを実施します。

【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	健康増進館さらら	天心ケアハイツ
回数	週2～3回	週2回
曜日・時間	月～金(土祝日除く) 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(土祝日、月のAMを除く) 9:45～11:45 または 14:00～16:00	月～金(土祝日等除く) 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。 

なるほど



# フレイルをご存知ですか？

高齢期になって、心身の活力が低下した状態をフレイルといいます。多くの場合、健康な状態から要介護へと移行する間に下図のような「フレイル」の段階を経ています。早期に適切な対策をとれば、要介護への移行を防いだり、健康な状態へと回復したりすることが可能です。しかし、フレイルを放置して要介護にまで至ってしまうと回復が難しくなります。健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしく過ごすためにフレイル予防に取り組みましょう！



## 各種ガイド

本庁、各総合支所に設置、市ホームページに一部掲載してあります。



【喜多方市高齢者福祉ガイド】  
高齢者福祉に係る問い合わせ先や  
市内事業所、サービス一覧につい  
て掲載しています。



【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

## 問 い 合 わ せ 先

高  齢  福  祉  課	地  域  包  括  ケ ア  推  進  班	☎ 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