

令和7年度朝霞市一般介護予防事業のご案内

今、健康な方でも、将来、介護の状態になることを防ぎ、現在の状態を維持、または改善する「介護予防」が重要です。朝霞市では、65歳以上の皆様が利用できる「介護予防教室」を実施しています。各項目で気になったことがある方は、ご参加ください。

【お問い合わせ】 朝霞市役所長寿はつらつ課 ☎048-463-1952

フレイル予防のための「いきいき教室」

加齢に伴う筋肉・筋力といった身体的な機能の衰えや、気力・活力といった精神的な状態の低下などの、フレイル状態になることを予防する教室です。

主な内容は、体を動かすために行う全身ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングや、体を動かすために必要な食事や栄養などの講話、頭を活性化させる脳トレなどです。

- 会場1 わくわくどーむ
(朝霞市健康増進センター)
 - ・日時 一定期間内の毎週月曜日(全12回)
 - ・定員 20名
- 会場2 スポーツクラブルネサンス北朝霞24
(西原1-2-2 リーヴ北朝霞ビル2階)
 - ・日時 一定期間内の毎週火曜日(全12回)
 - ・定員 15名

共通事項

- ・時間 ①午後1時30分～午後2時40分
②午後3時～午後4時10分
- ・参加方法 事前予約制
「広報あさか」でご案内します

フレッシュトレーニング教室

はじめての方でも安心してご参加いただける運動教室です。

主な内容は、簡単にできる全身ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングなどです。

- 会場1 ゆめぱれす (市民会館)
リハーサル室
 - ・日時 一定期間内の毎週水曜日(全8回)
 - ・定員 40名
- 会場2 (株)ランダルコーポレーション
本社ビル 2階 (西原1-7-1)
 - ・日時 一定期間内の毎週木曜日(全8回)
 - ・定員 16名
- 会場3 宮戸市民センター または
朝霞市立総合体育館
 - ・日時 一定期間内の毎週金曜日(全8回)
 - ・定員 15名 または 45名

共通事項

- ・時間 ①午前9時15分～午前10時15分
②午前10時45分～午前11時45分
- ・参加方法 事前予約制
「広報あさか」でご案内します

けんこうサロン

食事の内容を見直す栄養改善教室です。
管理栄養士等による栄養相談、栄養ミニ講座や血圧測定・体重測定などを行っています。

- 会場1 朝志ヶ丘高齢者地域交流室
(朝霞市朝志ヶ丘1-4-2)
 - ・日時 毎月第2金曜日
- 会場2 栄町高齢者地域交流室
(朝霞市栄町3-1-15 101号室)
 - ・日時 毎月第3水曜日

共通事項

- ・時間 午後1時30分～午後3時30分
- ・定員 各会場20名程度
- ・参加方法 会場にて受付(先着順)

朝霞市社会福祉協議会

ノルディック・ウォーク教室、太極拳教室、健康相談、運動講座などの一般介護予防教室がございます。
詳しくは、「広報あさか」でご案内します。

その他



©むさしのフロントあさか

介護入門的研修兼認定訪問介護員合同養成研修

介護の基礎的な知識を4日間程度で学び、「認定訪問介護員」として働くことができる資格を取得できます。
研修終了後には、介護事業所の方と直接お話ができる「お仕事相談会」を実施します。

詳しくは、「広報あさか」でご案内します。

地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、様々な事業を展開しています。介護予防・フレイル予防の講座の開催や地域の方と集まって話をする場の紹介などを行っています。詳細は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまでお問い合わせください。