

令和8年度 朝霞市一般介護予防事業のご案内

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。是非ご参加ください。

【担当課】 朝霞市健康づくり課 ☎048-463-1178

フレイル予防のための「いきいき教室」

筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、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（健康増進センター）
日時／各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／各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～2時40分

②午後3時～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）
日時／各期間内の毎週水曜日（全8回）
定員／20名 または 40名

【会場2】 （株）ランダルコーポレーション（西原1-7-1）
日時／各期間内の毎週木曜日（全8回） 定員／20名

【会場3】 宮戸市民センター または 総合体育館
日時／各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～10時15分

②午前10時45分～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（朝志ヶ丘1-4-2）
日時／毎月第2金曜日 定員／20名程度

【会場2】 栄町高齢者地域交流室（栄町3-1-15 101号室）
日時／毎月第3水曜日 定員／20名程度

○共通事項

【時間】 午後1時30分～3時30分

【参加方法】 会場にて受付（先着順）

朝霞市社会福祉協議会

住み慣れた地域で、継続して、元気に暮らしていけるよう、住民が主体となって運営する「集いの場」「通いの場」、そして「仲間作り」に取り組んでいます。

ノルディック・ウォーク教室や健康太極拳体験講座、健康体操などのフレイル予防、切り絵や写真など脳の活性化を目指す認知症予防、絵本読み聞かせによる心身の機能維持と地域貢献・社会参加など、高齢者の介護予防を目的とした様々な講座を実施しています。

詳しくは、「広報あさか」「社協ホームページ」等でご案内します。



地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者みなさんの困りごとや様々な相談にお応えする場所で、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も行っています。詳細は、以下の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。

【担当課】 朝霞市地域共生社会課 ☎048-483-4520

名称	連絡先	担当地域
内間木苑（大字上内間木498-4）	048-458-2022	大字上内間木、大字下内間木、宮戸、大字宮戸、朝志ヶ丘
つつじの郷（西弁財1-10-21-103）	048-472-1574	東弁財、西弁財、三原、泉水
モーニングパーク（溝沼3-2-32）	048-451-7355	本町1・2丁目、溝沼1～5丁目、大字溝沼、膝折町3～5丁目
ひいらぎの里（仲町1-1-19 1F）	048-291-9111	仲町、根岸台、大字根岸、大字台
朝光苑（青葉台1-10-32）	048-450-0855	青葉台、栄町、幸町、膝折町1・2丁目、大字膝折、本町3丁目
あさか中央（北原1-1-14）	048-423-2761	北原、西原、浜崎、大字浜崎、田島、大字田島、岡、大字岡、溝沼6・7丁目