

入善町の地域における介護予防活動一覧

①入善地区	
—	花水木サロン
—	上田わくわく運動教室 100
—	美善町町内交流室 100
—	入善サロン（幸町）
—	入善6区ふれあいサロン 100
8区福寿会	8区ことぶきサロン
—	チューリップ会（12区）
寺田町福寿会（さわやか会）	チューリップ会（13区） 100
—	100歳体操がんばろう会 100
—	田中ふれあいサロン
ときわ教室 100	
やさしい運動の会 100	

②上原地区	
上野上村明寿会	共楽会（上野1区、2区）
—	みどりの会（上野3区）
上野4区福寿会	—
邑町福寿会	ひまわり 100
道市福寿会	道市いきいきサロン
吉原3区福寿会	友愛サロン 100
心体の基礎作り体操（～4月） 100	
認知症グループ 100	

③青木地区	
—	フラワーズ（上村） 100
—	下村サロンなごやか

④飯野地区	
東狐第1福寿会	—
東狐第2福寿会	さんあいいきいきサロン
飯野第2福寿会	和気ふれあいいきいきサロン
飯野第3福寿会	みつ和いきいき談話室
—	ももの会
上飯野福寿会	—
高島・蛇沢福寿会	川の瀬いきいき談話室
芦崎第1福寿会	芦崎サロン 100
芦崎第2福寿会	はまなすいきいきサロン
飯野はつらつ教室 100	

100 …いきいき100歳体操実施グループ

皆さんの地域の活動に参加してみませんか？

⑤小摺戸地区	
—	藤グループ
—	サロンひといき
桜サロン 100	

⑥新屋地区	
新屋第1福寿会	いきいきサロン町新屋宮下健康教室 100
	いきいきサロン向島
	上村いきいきサロン
島福寿会	島チューリップサロン
—	下山いきいきサロン
—	浦山新よばれサロン
いきいきサロン紫の華お運者一ず島	

⑦桐山地区	
小杉福寿会	小杉いきいき会
桐山道上福寿会	桜台いきいきサロン 100
桐山道下福寿会	3区家庭いきいきサロン
桐山新・田ノ又福寿会	桐山新・田ノ又いきいきサロン 100
荒又福寿会	田ノ又楽生会 100
荒又福寿会	荒又元気サロン

⑧横山地区	
八幡福寿会	いきいき八幡サロン友遊会 100
横山福寿会	横山いきいきサロン横山フラワー会 100
春日福寿会	春日いきいきサロン
古黒部福寿会	有磯会古黒部 100
—	ふじわらサロン

⑨舟見地区	
—	パタカラ会 100
—	ひばり野寿会
—	サロン五区楽 100
ケア・カフェクロウ（福老） 100	

⑩野中地区	
野中福寿会	寿サロン（下今江）セチャラポジティブ 100
	西中ふれあいサロン
	中沢よらんまい会
	のなかふれあいサロン
きらきら体操会 100	

令和7年度

元気わくわく

入善町の介護予防活動

◆問い合わせ先 入善町元気わくわく健康課 保健センター（健康交流プラザ サンウェル内）
入善町上野2793-1 TEL：（0765）72-0343 FAX：（0765）72-5082

健康寿命延伸をめざし、いつまでもイキイキと自分らしく生活を送るため、みんなで一緒に介護予防をしましょう。高齢になると、様々な要因により、食欲不振から体重が減少し、低栄養状態になることが少なくありません。今回は低栄養予防についてご案内します。

【低栄養予防】

あなたは低栄養になっていませんか？

チェックしてみましょう！

1日3食きちんと食べてますか？	はい	いいえ
6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ

低栄養は、自分でも気づかぬうちに進行していることがあります。しかし、早めに発見することで、深刻化する前に防ぐことも可能です。右記のような自覚症状がある場合には低栄養の可能性もあります。

健康を保つ4つのポイント

まずは毎日の食事で以下の4つのポイントを意識して、できることから始めましょう。

1. 1日3食きちんと食べる

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、生活リズムも整えます。また、1食でも欠食すると、体の中で筋肉が作られる割合が低くなるといわれています。



2. 主食、主菜、副菜をそろえた食卓を

和食の基本となる「一汁三菜」を食事の基本とすると、必要な栄養素がバランスよくとれます。できれば1日2食は、こうしたバランスのとれた食事を心がけましょう。



3. たんぱく質をしっかり取る

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなります。フレイル予防には女性50g、男性60g（1日あたり）が必要です。毎食25～30g程度を目安にしましょう。※食事に制限のある方は、主治医の指示に従ってください。



4. 「さあにぎやかにいただく」を目安に

下の10食品を毎日食べると、自然にさまざまな栄養がとれます。目標は1日7種類以上です。



1日のうち1回でも食べた場合は、チェックをつけましょう！

出典：ロコモチャレンジ！公式Webサイト「ロコモONLINE」

■65歳以上の方 一般介護予防事業等

●物忘れが気になる

来いちゃ倶楽部（認知症予防教室）

物忘れが気になる方を対象に脳トレ、レクリエーション、運動プログラム、創作活動などを実施します
場所 サンウェル いきいきスタジオ他
実施日 8月26日～令和8年3月17日
 原則第4火曜日 13:30～15:00

認知症予防グループ活動

認知症予防に関心がある方を対象にボランティアによる脳トレ、レクリエーション、体操などを行っています
場所 サンウェル
実施日 毎週水曜日 13:30～15:00

もの忘れ何でも相談

物忘れに関する相談をお受けしています
場所 サンウェル 保健センター
実施日 毎月第3水曜日 9:30～11:00

●足腰の衰えが気になる

しゃんしゃん教室

足腰に不安のある方を対象に体力チェック、ストレッチ、筋力アップ体操、ボール体操、かんたんヨガなど実施
場所 総合体育館 研修室
実施日 6月5日～8月28日 10月2日～12月18日
 毎週木曜日 全12回コース 13:30～15:00

●体操を継続した教室に参加したい

らくらく体操教室

地域運動指導リーダーが、いきいき100歳体操やスクエアステップ等を実施します(申込不要、参加費無料)
場所 産業展示会館(上原)
実施日 第2,4木曜日 14:00～15:00
お問い合わせ先 保険福祉課 高齢福祉係

いきがい教室（体操教室・太極拳）

高齢者向けのボール体操、太極拳教室を実施します(参加費無料)
場所 未定
実施日 未定(体操)、未定(太極拳)各8回
お問い合わせ先 保険福祉課 高齢福祉係

●リハビリをする仲間と交流したい

リハビリ教室

医療終了後もリハビリテーションが必要な方に対して集団訓練、作業療法指導、レクリエーション等を実施します
場所 サンウェル いきいきスタジオ
実施日 原則毎月第1・3木曜日 9:30～

■問い合わせ先 入善町役場 元気わくわく健康課

(保健センター) 72-0343
 保険福祉課 高齢福祉係 72-1845

認知症カフェ 認知症の方やその家族、認知症に関心のあるすべての方どなたでも交流できるカフェです

オレンジカフェ すまいる

場所 シロウマサイエンス向かい 入善町青木945-2 (変更の可能性あり)
実施日 第2,4月曜日 13:30～15:30 お茶代 300円
お問い合わせ先 090-8263-0857(NPO法人パートナー)

サンウェルカフェ なごみ

場所 サンウェル
実施日 第1,3木曜日 10:00～12:00 お茶代 300円
お問い合わせ先 72-5686(社会福祉協議会)

認知症専門相談会

認知症やその疑いのため、困っていることや悩んでいることについてにいかわ疾患医療センターの専門相談員が相談にのります
場所 町役場1階 相談室 事前予約制
実施日 原則毎月第2水曜日 14:00～15:00
お問い合わせ先 保険福祉課 高齢福祉係

いきいき100歳教室

足腰に不安のある方を対象にいきいき100歳体操を継続する体操教室です
場所 サンウェル いきいきスタジオ
実施日 月3回水曜日 9:30～11:00

ゆるゆる体操教室

さまざまな体操を通じて、体を楽しく動かします なかなか体を動かす機会のない方は是非ご利用ください

月曜 サンウェルコース
 *しっかり筋トレしたい方向け
場所 サンウェル せせらぎホール
実施日 10月20日(月)～令和8年3月9日(月)
 毎週月曜日 全15回コース 10:00～11:00

水曜 総合体育館コース
 *ゆったり体を動かしたい方向け
場所 総合体育館 研修室
実施日 11月5日(水)～令和8年2月25日(水)
 毎週水曜日 全15回コース 13:30～14:30

リハビリ相談

リハビリに関する相談をお受けしています
場所 サンウェル 保健センター
実施日 第2水曜日 11:00～12:00

●地域の仲間と交流したい

ふれあいいきいきサロン

地区の公民館などを利用し、体操、おしゃべり、会食などの参加者の交流の機会を設けています
場所 各地区公民館等 **実施日** 随時

いきがい教室（カラオケ・ダンス）

場所 老人福祉センター(カラオケ)町民会館(ダンス)
実施日 カラオケ：第1,3水曜日 9:30～11:30
 ダンス：毎週水曜日 13:30～15:30

■NEW 男の筋トレ講座

自分の健康のために何かやりたいけどきっかけがない、女性のなかには入りづらい・是非、介護予防の1歩を踏み出してみませんか？

- 対象 65歳以上の男性限定
- 日時 令和7年 9月、10月、11月(月1回) 13時30分～15時30分
- 内容 体力測定、筋カトレーニング、口腔講座、栄養講座等 *詳細が決まり次第広報等で募集



いきいき100歳体操グループ募集中

地域の身近な公民館で、仲間と週1回程度集まって体操をするグループを募集しています
必要なもの ・みんなのやりたい気持ち(重要★)・集まる場所 ・椅子とDVDなど
町が応援できること ・体操の指導、支援3回程度(保健センター職員、地域運動指導リーダー)
 ・評価(体操効果) ・おまりの貸し出しなど



■介護予防・生活支援サービス事業

■問い合わせ先 地域包括支援センター 74-1073
 ■対象者 要支援者・基本チェックリスト該当者

名称	開催時期	開催場所	内容
通所型サービスC きときと教室	10月～令和8年1月 原則月曜日 12回コース	サンウェル いきいきスタジオ	要支援者・基本チェックリスト該当者を対象に筋力アップ体操、口腔機能の向上、栄養改善の講義など様々な講義・実技を実施します。個別の健康相談、指導等も実施します。
訪問型サービスC	随時 原則3か月間程度	自宅	要支援・基本チェックリスト該当者を対象に看護師、保健師等が訪問により短期集中的に生活指導や相談等を実施します。

入善町地域包括支援センターです！

高齢者の皆さんが安心して暮らせるように専門職員が介護・福祉・健康・医療など様々な面から高齢者やその家族を支えるために活動しています。
 介護予防教室のご案内やケアマネジメント、高齢者虐待の窓口にもなっており、高齢者本人、家族、地域住民やケアマネジャーなどからの相談に応じています。
 困ったことがあればお気軽に相談ください。

【相談時間】月曜日～金曜日 8:30～17:30
 (休日：土・日・祝日・年末年始)
 【電話番号】74-1073
 【住所】〒939-0642 入善町上野2803番地

