

## 地域介護予防教室

### 内容

介護予防・フレイル予防の知識や活動について共に学び、体験する中で、仲間づくりに取り組みます。  
教室終了後は参加者同士で介護予防・フレイル予防活動を楽しみましょう!

### 対象者

教室に参加し、趣味活動をはじめてみたい方

### 会場

市内の施設 ※詳しくはお問合せください。

### 開催回数

3回～12回、教室によって異なります。

### 費用

教室によって異なります。

### お問合せ

お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）



## 介護予防普及啓発講座

### 内容

町内会・自治会等の皆様の健康づくりにお役立ていただけるように、「健康寿命を延ばそう! フレイルチェック会」「防ごう低栄養!聞いて納得 栄養の話」「はじめよう! お口のケア」「知りたい! 認知症の話」「目指そう! 元気なからだ作り」の5つの講座をご用意いたしました。講座では専門の講師から口腔ケア・栄養バランス・運動習慣・認知症予防等について学ぶことができます。

### 対象者

町内会・自治会等の団体、市内在住の方(グループ単位でお申し込みください。)

### 会場

各団体でご用意ください。

### 開催回数

団体単位で年1回まで(希望団体が多い場合は、調整させていただく場合がございます。)

### 費用

無料

### お問合せ

お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）



# 介護予防サポーター養成講座

## 介護予防サポーターとは？

ご自身の介護予防の知識を深めるとともに、市内の各地域で介護予防の普及啓発を行います。介護予防講座やグループの運営の手伝い、広報紙の発行など、様々な活動を主体的に行います。

## 内 容

口腔機能、栄養、運動、認知症、閉じこもり等について学べるほか、地域活動を行う際のヒントなども知ることができます。4日間のプログラム全てを修了した方に、介護予防サポーターの修了証をお渡しします。

## 対象者

町田市在住・在勤・在学で、全4日間の講座に参加することが可能な方(年齢制限なし)

## 会 場

市内の施設(実施時期によって会場が変わります。)  
※詳しくはお問合せください。

## 開催回数

全4期 (各期4日間の講座を実施。)  
※詳しくはお問合せください。

## 費 用

無料

## お問合せ

高齢者支援課 042-724-2146  
お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18～19をご覧ください。)



町田市ホームページ  
(介護予防サポーター養成講座)

# いきいきポイント制度

住み慣れた地域で活躍していただくことにより、健康を維持・増進することを目的としています。市内の福祉施設等でボランティアを行い「ポイント」を貯め、商品券等に交換できます。

## ポイント制度の対象者

市内在住の65歳以上の方

## ボランティア活動内容

レクリエーション補助・傾聴 等

## 申込方法

町田ボランティアセンターで行う登録研修会にご参加ください。  
(ボランティア登録後にマッチングを行い、ボランティア先を決定しています。)

## お問合せ

町田ボランティアセンター 042-725-4465



町田市ホームページ  
(いきいきポイント制度)

# 介護予防手帳

介護予防教室などの情報がまとまった一冊です!

## 2025 町田市介護予防手帳



自分の「介護予防活動」を記録できます

## 対象者

市内在住の方  
(介護予防手帳内にある「介護予防活動記録帳」の景品交換は市内在住の65歳以上の方に限ります。)

## 配付場所

高齢者支援センター、町田市シルバー人材センター、  
町田市役所高齢者支援課(市役所1階 112窓口)

## お問合せ

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18~19をご覧ください。)  
高齢者支援課 042-724-2146



町田市ホームページ  
(介護予防手帳)

# わくわく仲間づくりカレッジ

## 内 容

介護予防・仲間づくりに取り組みます。ヨガ教室や俳句講座などの教養講座、市内を散策する里山ウォーキング、料理の基礎等を学ぶ男性料理教室などのグループ活動を行います。

## 対象者

市内在住の65歳以上の方

## 開催回数

年複数開催(広報で募集しています。)

## 費 用

講座により異なります。

## お問合せ

(講座の内容について)町田市シルバー人材センター 042-723-2147  
(その他)高齢者支援課 042-724-2146



町田市ホームページ  
(わくわく仲間づくりカレッジ)

# デイ銭湯

## 内 容

銭湯の空き時間を利用して、介護予防に関する講話や柔らかいボールを使った健康体操を行います。

## 対象者

市内在住の65歳以上の方

## 会 場

大蔵湯 (木曽町522)

## 費 用

300円(入浴料込)

## お問合せ

高齢者支援課 042-724-2146  
大蔵湯 042-723-5664



町田市ホームページ  
(デイ銭湯)

# まちだ互近助クラブ

地域の住民が月2～4回、1～2時間程度運営する定期的な「通いの場」です。介護予防を目的とした体操、趣味、交流、食事会などの活動を行います。家から歩いて通えるところで介護予防・健康づくりに取り組みたいと感じられている方におすすめです。  
活動にかかる会場借上料や講師謝礼等経費の一部を補助しています。

## 対象者

体力に自信のない方からお元気な方までどなたでも参加できます。

## 会場

地域の住民が活動を行っている市内各所の会場(町内会館、市民センターなど)

## 開催回数・時間

1ヶ月に2回以上(1回あたり、1時間以上)、活動しています。



## 申し込み方法

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18～19をご覧ください。)

## お問合せ

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18～19をご覧ください。)



町田市ホームページ  
(まちだ互近助クラブ)

## ★皆さんも地域の活動の担い手となって、ご自身の健康を維持してみませんか？

町田市では、「まちだ互近助クラブ」を運営するクラブを募集しています。運営に当たって特別な資格や経験は不要です。運営や活動にかかる経費(会場借り上げ費、光熱水費、講師謝礼)を補助するほか、代表者、参加者に向けた研修を実施することで、皆さんをサポートしています。

市では、皆さんが今までの知識や経験、趣味、特技などを活かして、地域や社会とつながりを持ちながら、生きがいや活力に溢れた生活を営むことができるように支援していきます。

「まちだ互近助クラブ」にご興味のある方は、お近くの高齢者支援センターにお問合せください。