



## 介護予防事業のご案内



令和6年4月1日～令和7年3月31日

- 市では運動機能向上、認知症予防、口腔機能向上、栄養改善に関すること等、様々な介護予防に関する事業を行っていますので、是非ご参加ください。
  - 日程の変更や事業が中止となる場合がありますので、お申し込みについては「広報かすかべ」をご覧ください。
- 
- \* 春日部そらまめ体操…………… 8～9ページ
  - \* 春日部えんJOYトレーニング……………10～11ページ
  - \* 健康脳トレ塾……………12ページ
  - \* 介護予防講演会……………13ページ
  - \* 認知症サポーター養成講座……………14～15ページ
  - \* オレンジカフェ（認知症カフェ）……………16～17ページ
  - \* 若年性認知症等のつどい……………18ページ
  - \* すまいるケア教室（家族介護教室）……………18ページ
  - \* 介護支援ボランティアポイント事業……………19～20ページ
  - \* 健康づくりいきいき運動研修会……………21～22ページ
  - \* 体力測定会……………22ページ
  - \* 元気アップ教室……………23ページ

## 春日部そらまめ体操 ～みんなで楽しく身体を動かそう～

春日部そらまめ体操は、春日部市独自の介護予防体操で、パート1とパート2の2種類があります。

通常は立位で行いますが、座位でも行うことができ、体力に自信のない方も、気軽に行うことができます。



パート1	主に、基本的な筋力アップと柔軟性の向上を目的とした体操で構成。
パート2	バランス能力や歩行能力の向上を目指した応用的な運動や、パート1では少ない上肢の運動を組み込んだ体操で構成（パート1の経験者向け）。

### ● 春日部そらまめ体操パンフレット・CD・DVDの配布

体操の仕方を記載したパンフレット、音楽CD、解説付きDVDを市民の方（おおむね65歳以上）に無料で配布しています。ご希望の場合は、介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）までご連絡ください。

### ● 春日部そらまめ体操ボランティア指導者（そらまめイト）

そらまめ体操の知識や技術を習得する養成講座（詳細は広報かすかべをご覧ください）を修了した市民ボランティア指導者です。施設等でのそらまめ体操の実技指導を行い、参加者が楽しく安全に体操を行えるよう活動しています。

### ● 講師派遣

団体会場を用意していただければ、体操の指導に講師を派遣します。ご希望の場合は、介護保険課 地域支援担当までご連絡ください。

かすかべし出前講座でもお申し込みができます（土日、祝日の派遣はできません）。★出前講座申し込み先：社会教育課 生涯学習推進担当（直通：763-2425）

### ● 施設で行う春日部そらまめ体操

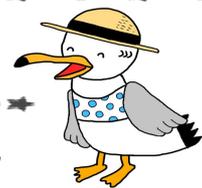
そらまメイトによる実技指導を下記の会場で実施しています（所要時間20～40分程度）動きやすい服装・靴で会場へお越しください。

- 対象：おおむね65歳以上の市民
- 問い合わせ：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

会 場	日 程 (祝日・休館日を除く)	開始時間
粕壁南公民館(4～9月)	毎 週 火 曜 日	13:10～15:00
市民文化会館(10～3月)		10:00～12:00
ハーモニー春日部 (1階 多目的ホール)	毎 週 火 曜 日	13:15～15:00
大池憩いの家 (1階 多目的ホール)	毎 週 水 曜 日	10:15～12:00
庄和高齢者憩いの家 (1階 大広間)	毎 週 水 曜 日	10:15～12:00
庄和南公民館 (1階 多目的ホール)	毎 週 水 曜 日	10:15～12:00
薬師沼憩いの家 (1階 大広間)	毎 週 木 曜 日	10:15～12:00
内牧地区公民館 (1階 講堂)	毎 週 木 曜 日	10:15～12:00
武里大枝公民館 (1階 講堂)	毎 週 木 曜 日	13:15～15:00
武里地区公民館 (2階 会議室1,2)	毎 週 金 曜 日	10:15～12:00
豊春地区公民館 (1階 講堂)	毎 週 金 曜 日	10:00～12:00
子 供 の 町 (2階 講堂 要室内上履き)	第1・3金曜日	10:15～12:00

※悪天候等の理由で中止とさせていただく場合があります。

# 春日部えんJOYトレーニング



えんぼう

(春日部市介護予防

非公認キャラクター)

調節可能なおもりを使った運動で、誰でも簡単に始められる運動です。

●問い合わせ先：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

## ●春日部えんJOY トレーニングとは

米国立老化研究所の手引きを参考に高知市が開発した介護予防体操です。調節可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かして、最初は軽いおもりから始め、筋力がついてきたら、1段階ずつおもりを増やしていく体操です。効果的な筋力向上が見込めると全国各地で、話題になっています。

## ●地域のみんなで始めませんか？

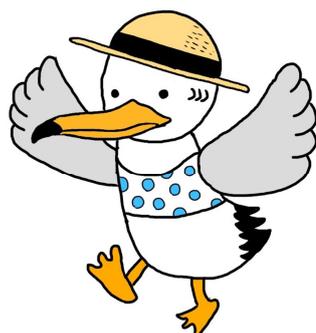
週に1回、地域の集会所等で事前に養成講座を受講したサポーターを中心に体操をします。おもりは市で貸与し、定期的に体力測定を実施して体操の効果を確認します。

この春日部えんJOYトレーニングは、「いつまでも元気」を目指すみなさん自身が盛り上げていく活動です。

## ●サポーター養成講座のご案内

楽しく元気に体操を行えるようサポーター（お世話係さん）としてバックアップしていただける方を養成しています。

是非ご参加ください。



## 春日部えんJOYトレーニング実施団体一覧

(令和6年3月現在)

	団体	会場	曜日	時間	地区外 受け入れ	担当 包括
1	牛島1番組自治会	牛島1番組集会所	金	14:00~	×	第7
2	新宿新田区	新宿新田集会所	月	10:00~	○	第8
3	内谷いきいきくらぶ	粕壁南公民館	木	10:00~	○	第1
4	夢クラブ ルネかすかべ	ルネ春日部集会所	水	9:30~	×	第3
5	豊町自治会	豊町自治会館	月	10:00~	○	第3
6	北部新宿区いきいきクラブ	北部新宿区集会所	火	14:30~	○	第8
7	豊野そらまめクラブ	豊野地区公民館	木	14:00~	○	第7
8	健康を考える会	中央公民館	水	10:00~	○	第1
9	大場新田ひまわりクラブ	大場新田自治会館	木	10:00~	×	第4
10	藤ヶ丘文化村ふれあいサロン	藤ヶ丘文化村集会所	月	10:00~	×	第7
11	オパールクラブ	南桜井集会所	火	9:30~	×	第8
12	ドルミ春日部会	ドルミホール	金	10:00~	×	第4
13	西金野井西区自治会	西金野井西区集会所	月	13:30~	×	第8
14	健康寿命を伸ばす会 Ⅱ、Ⅲ	ゆっく武里	木	13:40~	○	第6
15	ガーデンタウン P.P.Kクラブ	南桜井ガーデン タウン集会所	木	10:00~	○	第8
16	池の端えんトレの会	池の端自治集会所	月	10:00~	○	第6
17	内牧地区えんJOY会	内牧栄町会館	金	10:00~	×	第2
18	庄和南公民館	庄和南公民館	火	10:00~	○	第8
19	さわやかえんトレの会	大池憩いの家・一ノ割会館	水	13:30~	○	第5
20	スマイル教室	一ノ割区画整理記念館	金	10:00~	△	第4
21	豊春第二公民館	豊春第二公民館	金	14:00~	○	第3
22	みなみ	大池憩いの家	金	10:00~	○	第5
23	にこにこクラブ	内谷区画整理記念館	水	10:00~	○	第1
24	武里地区公民館	武里地区公民館	火	10:00~	○	第4
25	川久保自治会 婦人部 マーガレットの会	川久保自治会館	火	10:00~	×	第5
26	えんトレ武里中野	武里中野自治会館	月	14:00~	×	第4
27	西宝珠花・ひまわりクラブ	西宝珠花自治会館	木	10:00~	×	第8
28	わかいさえんトレクラブ	シティプラザ	水	13:30~	×	第6
29	しなやかえんトレ	一ノ割会館	火	13:30~	×	第5
30	米島ニュータウンえんトレの会	米島ニュータウン自治会館	木	10:00~	△	第8



# 健康脳トシ塾

～楽しく健康寿命を延ばそう～

そらまめ体操・認知症予防のための脳トシ・口腔機能向上等に関する講義と実技を行います。1コース8回で、年に6会場で実施します。

●申し込み：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

（詳細は広報かすかべをご覧ください）

●対象：おおむね65歳以上の市民

●時間：13：30～15：30

会場	庄和南 公民館	豊春地区 公民館	武里東 公民館	豊野地区 公民館	中央 公民館	幸松地区 公民館
第1回	5/21 (火)	5/23 (木)	8/20 (火)	8/22 (木)	10/22 (火)	10/24 (木)
第2回	5/28 (火)	5/30 (木)	8/27 (火)	8/29 (木)	10/29 (火)	10/31 (木)
第3回	6/4 (火)	6/6 (木)	9/3 (火)	9/5 (木)	11/5 (火)	11/15 (金)
第4回	6/11 (火)	6/13 (木)	9/10 (火)	9/12 (木)	11/12 (火)	11/22 (金)
第5回	6/18 (火)	6/20 (木)	9/18 (水)	9/19 (木)	11/19 (火)	11/28 (木)
第6回	6/25 (火)	6/27 (木)	9/24 (火)	9/26 (木)	11/26 (火)	12/5 (木)
第7回	7/2 (火)	7/4 (木)	10/1 (火)	10/3 (木)	12/3 (火)	12/12 (木)
第8回	7/9 (火)	7/11 (木)	10/8 (火)	10/10 (木)	12/10 (火)	12/19 (木)

# 介護予防講演会

～さらに学びを深めよう～

医師や歯科医師、薬剤師、理学療法士等による講演会を行います。身近な生活に活かせる知識や最新の情報を学びたい方は、ぜひご参加ください。

●申し込み：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

（詳細は広報かすかべをご覧ください）

●対象：おおむね 65 歳以上の市民

●時間：13：30～15：30



日 時	会 場	テ ー マ
6/28 (金)	庄和南公民館	首痛・肩痛予防
7/23 (火)	豊春地区公民館	脳血管疾患予防
8/23 (金)	ゆっく武里	音楽による認知症予防
9/27 (金)	藤塚公民館	腰痛・膝痛予防
10/18 (金) )	幸松地区公民館	口腔機能向上
11/21 (木) )	武里地区公民館	うつ・認知症予防
12/13 (金)	市役所 (301 会議室)	転倒予防
1/24 (金)	内牧地区公民館	高齢期の栄養
2/14 (金)	中央公民館	薬とのつきあい方
3/7 (金)	豊野地区公民館	音楽による認知症予防

# 認知症サポーター養成講座



認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくために認知症サポーターを養成しています。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。こころのバリアフリー社会を作っていくことが認知症サポーターの役割になります（おおむね90分程度の講座です）。



●申し込み：事前に各申し込み先へ（詳細は広報かすかべをご覧ください）

日 程	会 場	申し込み先※
4/7 (日) 10:00~	ハーモニー春日部	第5包括
4/19 (金) 14:00~	介護老人保健施設みどり	★武里病院
5/25 (土) 10:00~	豊春第二公民館	第3包括
5/25 (土) 14:00~	幸松第二公民館	第2包括
5/30 (木) 14:00~	中央公民館	第1包括
6/20 10:00~	藤塚公民館	第7包括

(木)			
6/21 (金)	14:00~	介護老人保健施設みどり	★武里病院
6/25 (火)	10:00~	庄和南公民館	第7包括
6/29 (土)	10:00~	幸松地区公民館	第7包括
日	程	会	場
7/7 (日)	10:00~	武里地区公民館	第5包括
7/27 (土)	10:00~	武里大枝公民館	第6包括
8/16 (金)	14:00~	介護老人保健施設みどり	★武里病院
9/24 (火)	14:00~	庄和社会福祉センター	第8包括
10/18 (金)	14:00~	中央公民館	第1包括
10/18 (金)	14:00~	介護老人保健施設みどり	★武里病院
10/26 (土)	10:00~	豊春地区公民館	第3包括
10/26 (土)	10:00~	武里東公民館	第6包括
11/28 (木)	14:00~	清寿園	第2包括

12/20(金) 14:00~	介護老人保健施設みどり	★武里病院
2/15 (土) 14:00~	武里地区公民館	第4包括
2/21(金) 14:00~	介護老人保健施設みどり	★武里病院
3/11(火) 14:00~	庄和社会福祉センター	第8包括
3/15(土) 14:00~	武里地区公民館	第4包括

★武里病院申し込み先：733-5111

(会場 介護老人保健施設みどり 上大增新田 168)

※第1~第8包括(地域包括支援センター)の連絡先は72ページをご覧ください

オレンジカフェ (認知症カフェ)



.....

認知症の方やその家族、地域の方や専門職の方等、どなたでも参加できる“集いの場”です。

●申し込み：事前に各申し込み先へ（詳細は広報かすかべをご覧ください）

申し込み先※	会 場・時 間	日 程
第 1 包括	中央公民館 13：30～15：00	毎月第 4 金曜日 （5・6月は変則） （8・2月は開催なし）
	春日部駅前鍼灸整骨院 （粕壁 1-8-11） 13：30～15：00	毎月第 3 木曜日
第 2 包括	特別養護老人ホーム清寿園 （内牧 2072） 13：30～15：00	毎月第 3 金曜日
第 3 包括	豊春地区公民館 10：00～11：30	毎月第 2 水曜日 毎月第 4 火曜日 （8月は開催なし）
	豊春第二公民館 10：00～11：30	毎月第 1 火曜日 毎月第 3 水曜日 （8月は開催なし）
第 4 包括	武里地区公民館 10：00～11：30	毎月第 3 土曜日
第 5 包括	ハ一モ二一春日部 10：00～11：30	毎月第 1・3 金曜日 （5/3・11/15・1/3は 開催なし）

申し込み先※	会 場・時 間	日 程
第5包括	武里東公民館 13:30~15:00	毎月第2土曜日
	コダマホーム (緑町5-7-27) 10:00~11:30	毎月第4木曜日 (12月は開催なし)
第6包括	武里大枝公民館※2部制 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10	毎月第1火曜日 (5・11月は第2火曜日) (1月は開催なし)
	シティプラザ せんげん台 (大枝360) 10:30~11:30	毎月第2木曜日
	認定こども園 ふたば (大場902-1)武里団地6街区 15:00~16:00	毎月第4金曜日
第7包括	孝楽園 (赤沼295) 10:00~12:00	毎月第4水曜日 (8月は開催なし)
第8包括	庄和社会福祉センター 14:00~15:00	毎月第4木曜日
	みどりスーパー (米島1133-10) 11:00~12:00	毎月第3金曜日 (7・8・9・1・2月は 開催なし)

※第1~第8包括（地域包括支援センター）の連絡先は72ページをご覧ください。

※日程等が変更になる場合があります。

## 若年性認知症等のつどい

若年性認知症の方、その可能性や不安のある方、ご家族、支援者等が参加できます。 ※連絡先は72ページをご覧ください。

名称	申し込み先※	会場・時間	日程
ハルカフェ	第5包括	【ふれあいキューブ】 4階 ぽぽら春日部	毎月第4火曜日 14:00~

## すまいるケア教室（家族介護教室）

在宅において介護をしている方や在宅介護に関心のある方を対象に、介護に関する講話や実習等を行います。

- 申し込み：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）  
（詳細は広報かすかべをご覧ください）
- 対象：在宅において介護をしている方および在宅介護に関心のある方

日程	時間	会場
5/15（水）	14:00~15:30	ゆっく武里
7/17（水）	14:00~15:30	内牧地区公民館
11/27（水）	14:00~15:30	中央公民館
1/18（土）	14:00~15:30	豊野地区公民館

## 介護支援ボランティアポイント事業

## 目的

高齢者が介護保険施設等でボランティア活動を行うことで、社会参加や地域貢献として、自身の健康増進や介護予防につながり、いつまでも“いきいきとした生活”が送れるよう支援することを目的としています。

## 対象者

春日部市に介護保険料を納付している春日部市に住所のある65歳以上の方

## 活動対象となる場所

春日部市内の指定された介護保険施設等

## 事業の流れ

### (1) ボランティア登録をします

『介護支援ボランティア手帳』を交付します。

#### 《登録窓口》

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当

第1～8地域包括支援センター（72ページ）

庄和総合支所 福祉・健康保険担当

#### 《持ち物》

介護保険被保険者証

### (2) ボランティア活動をします

市内の指定された介護保険施設等で、ボランティア活動をします。

- ボランティア活動の内容・日程等は直接、施設に確認してください。



### (3) 手帳にスタンプをもらいます（登録日からその年度の3月まで）

- ボランティア活動をしたら、その都度活動した施設等でスタンプを押印してもらいます。後付けは出来ませんので、忘れないようご注意ください。

(4)ポイント交換の手続きをします(交換時期は通知にてお知らせします)  
 集めたスタンプを評価ポイントに換え、そのポイント数に応じて  
 「市内共通商品券」をお渡しします。(介護保険料の未納又は滞納が  
 ある方は無効です)

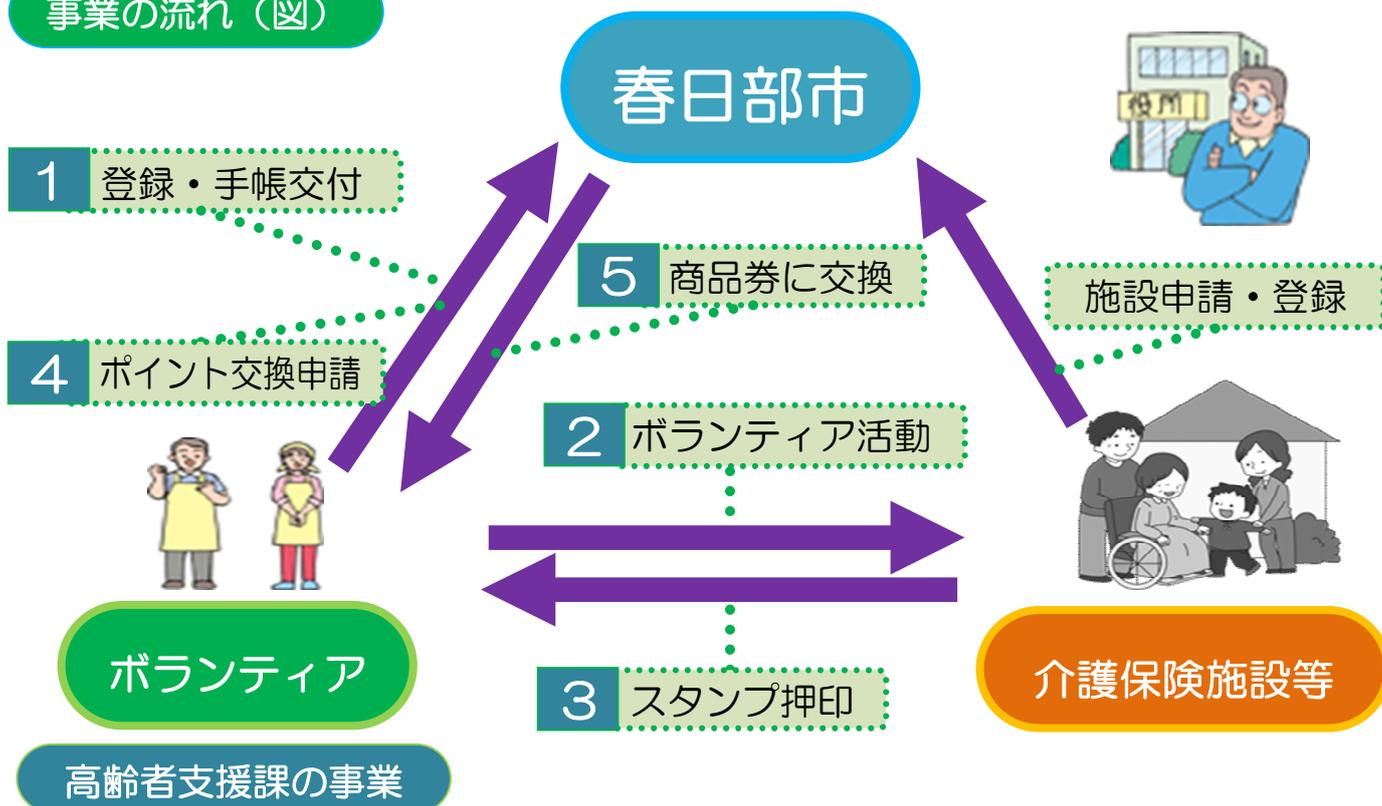
《申請窓口》

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当

- 市が定める期日内に交換の手続きが無い場合は、無効となります。
- 1年度で、交換できる商品券の額は5,000円が上限です。



事業の流れ(図)



## 健康づくりいきいき運動研修会

おおむね60歳以上の方を対象に、簡単な運動を行います。  
健康づくりのため、ぜひご参加ください。

日 程	時 間	会 場
5/16 (木)	10:00~	幸松第二公民館
5/24 (金)	10:00~	ハーモニー春日部
5/31 (金)	13:30~	武里地区公民館
6/6 (木)	13:30~	中央公民館
6/11 (火)	10:00~	豊春第二公民館
6/20 (木)	10:00~	庄和社会福祉センター
6/25 (火)	10:00~	ゆっく武里
9/20 (金)	10:00~	正風館
10/1 (火)	10:00~	ハーモニー春日部
10/22 (火)	10:00~	内牧地区公民館
11/7 (木)	10:00~	中央公民館
11/28 (木)	10:00~	豊春第二公民館
12/12 (木)	13:30~	豊野地区公民館
1/16 (木)	13:30~	武里地区公民館
日 程	時 間	会 場

1/17 (金)	10:00~	庄和社会福祉センター
1/23 (木)	10:00~	ゆっく武里
2/14 (金)	13:30~	粕壁南公民館
2/18 (火)	10:00~	幸松第二公民館

## 体力測定会



60歳以上の方を対象に、体力測定を行います。

- 内容：握力、開眼片足立ち、10m障害物歩行、長座体前屈を実施。

日 程	時 間	会 場
9/13 (金)	10:00~	正風館
9/27 (金)	10:00~	中央公民館
10/10 (木)	10:00~	武里東公民館
10/18 (金)	10:00~	豊春第二公民館

- 運動のできる服装で、上履き、飲み物、タオルをご持参ください。

- 申し込み：高齢者支援課 長寿企画担当（直通：736-1114）

※日程が変更になる場合がありますので、広報かすかべもご確認ください。

※保険料の実費負担があります



## 元気アップ教室

おおむね65歳以上の方を対象に、楽しみながら介護予防に取り組み、健康寿命を延ばします。

- 運動のできる服装で、飲み物、タオルをご持参ください。
- ★の会場は、上履き（スリッパ不可）をご用意ください。
- 申し込み：高齢者支援課 長寿企画担当（直通：736-1114）

※日程が変更になる場合がありますので、広報かすかべもご確認ください。

※保険料の実費負担があります。

日 程	会 場	テ ー マ
5/17（金）	武里地区公民館	頭と体のアンチエイジング
6/13（木）	幸楽荘★	笑顔で！心の健康づくり
7/5 （金）	薬師沼憩いの家	頭と体のアンチエイジング
10/3（木）	庄和高齢者憩いの家	笑顔で！心の健康づくり
11/14（木）	豊春地区公民館★	頭と体のアンチエイジング
12/20（金）	大池憩いの家	笑顔で！心の健康づくり
1/9（木）	内牧地区公民館	笑顔で！心の健康づくり

※全日程の時間は、10：00～11：30です。

