

令和6年度 介護予防事業のご案内

あなたの健康は地域の^{こがねい}財産



小金井市

介護予防・体力づくり

事業名	ページ
介護予防講座	2
スマホではじめる健康づくり	2
短期集中予防サービス	2
シニア運動教室	3
小金井さくら体操自主グループ	3
体力測定会	3

講座・地域の担い手

事業名	ページ
介護予防ボランティア養成講座	4
サブスタッフ養成講座	4
介護者サポーター養成講座	4
認知症サポーター養成講座	5
認知症予防通いの場	5
スマホサポーター養成講座	5
シニアのための生活に役立つスマホ活用講座	6
生き生きボラポ	6
健康寿命と地域のつながりとの意外な関係	6



各講座に記載の日程は変更があることもあります。
詳細については市報等の案内をご確認ください。



介護予防講座

口の健康・低栄養予防・運動・認知症予防のための具体的な方法についての、各専門職による講座（2日間）です。

日程	対象・定員	場所
①5月16日・23日(木) ②9月19日・26日(木) ③12月16日(月)・19日(木)	対象：市内在住学の 65歳以上の方 定員：各25名	①商工会館2階 会議室 ②③前原暫定 集会施設

スマホではじめる健康づくり

スマートフォンの便利な機能（音声検索等）やLINE・Zoom等の使用方法を学んでから、オンラインを使ってフレイル・栄養・認知症予防の講話や健康体操を学ぶことができます。
教室後は、継続的に介護予防に関する内容の指導と参加者交流を実施します。対象は市内在住の65歳以上の方で、ひとりで安全に運動できる方です。

日程	定員	場所
★基本コース(各コース全9回) ①7月18日～9月26日 ②1月16日～3月13日 (すべて木曜日)	★基本コース 定員 各20名 1～2、9日目は対面 3～8日目はオンライン	対面実施日は 前原暫定集会 施設
★継続コース ③月1回ペース、年10回	★継続コース 定員 30名	

短期集中予防サービス

デイサービスで、リハビリ専門職などによるプログラムを実施し、生活機能の改善を目指します。リハビリ専門職がサービス前に自宅に訪問し聞き取りとアドバイスを行います。

日程	対象・定員	場所
3か月間 週1回(12回)	要支援1・2の方、 事業対象者	通所介護事業所

シニア運動教室

スポーツクラブで介護予防の方法を学ぶ教室です。
 スタジオ：柔軟性・筋力・バランス力を高める運動を行います。
 プール：水中で関節に負担をかけず動くことができます。水中ウォーキングやアクアビクス等楽しく動き筋力を高めます。

日程	対象・定員	場所
① 5～7月 ② 9～11月 ③ 1～3月 各コース 全12回	市内在住の65歳以上の方（運動制限のない方） スタジオ 20名 プール 15名	市内スポーツクラブ

小金井さくら体操自主グループ

転倒予防、筋力と柔軟性・バランス力の向上を目的に地域や自宅で行えるご当地介護予防体操です。市内の公共施設等（約30か所）で実施しています。

日程	対象・定員	場所
週1回程度 （グループにより、頻度は異なります。）	市内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方（主治医より運動制限の指示ない方）。	市内公共施設等

体力測定会

握力・片足立ち等の体力測定を実施し、リハビリ専門職が結果説明を行います。

日程	対象・定員	場所
10月～11月頃開催予定 （計2回）	対象：さくら体操完全自主会場と市内の通いの場利用者等 定員：各回30名	小金井 宮地楽器ホール

介護予防ボランティア養成講座

介護予防・栄養や口腔機能・運動の効果・認知症・応急救護等についての、専門職等による講座です。講座終了後は、さくら体操のリーダーとしてご協力をお願いしています。

日程	対象・定員	場所
9～10月（全7日）	市内在住、在勤で講座修了後、週1回程度介護予防活動に参加できる方 （要支援、要介護認定を受けている方、主治医から運動を禁止されている方は対象外）	上之原会館 （応急救護は 小金井消防署）

サブスタッフ養成講座

介護事業所（デイサービス）で、介護予防についての講義と現場実習を組み合わせた講座を受け、支援を必要としている高齢者を支える地域づくりの担い手を養成する講座です。

日程	対象・定員	場所
全22回（講座12回＋実習10回）を約3か月で実施予定	市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない方	市内の契約介護事業所及び市内集会施設等

介護者サポーター養成講座（65歳から学ぶ男性が孤立しない介護講座）

定年退職後等に地域で活動することが少ないといわれている男性高齢者を、傾聴等による支援活動を行う「介護者サポーター」として養成し、地域の通いの場等で主体的に活動することができる人材として育成することを目的とした講座です。

日程	対象・定員	場所
11月11, 18日、 12月2, 9, 16日	定員：10名程度	本町暫定第一会議室ほか

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、できる範囲で支援する認知症サポーターを養成する講座です。受講者には目印としてオレンジリングを差し上げます。下記日程のほか、個別に出張講座を行うことも可能です。

日程	対象・定員	場所
① 6月 1日 (土) ② 9月 13日 (金) ③ 2月 14日 (金) いずれも 14時～15時30分	対象：初めて本講座を受講する方 定員：各 15人	① 上之原会館 ②③ 市役所第二庁舎 8階 801会議室

認知症予防通いの場

講義を通して認知症についての基礎知識と予防法を学ぶとともに、体操や脳トレで認知症予防を図ります。

日程	対象・定員	場所
① 7月 8日 (月) ② 11月 22日 (金) いずれも 14時～15時30分	対象：市内在住の65歳以上で介護認定等を受けていない方 定員：各 15人	市役所第二庁舎 8階 801会議室

スマホサポーター養成講座 ～スマホでシニアを笑顔にするお手伝い～

スマートフォンの設定方法、アプリについて、簡単なロールプレイング、サポーターの心得を学ぶ4日間の講座です。講座終了後、スマホサポーターが活動するスマホサロンの見学を予定しています。

日程	対象	場所
1回 3時間×4日間 ① 7月 23日 (火) ② 7月 30日 (火) ③ 8月 6日 (火) ④ 8月 20日 (火) ★スマホサポーター活動見学 8月13日 (火)、8月26日 (月)	・市内在住・在学・在勤の18歳以上の方 ・講座終了後、スマホ定期相談会、出張スマホ相談会に参加していただける方	①②③ 前原暫定集会施設 ④ 上之原会館

スマホサポーターとは養成講座終了後、高齢者のスマホに関する身近な相談者として活躍するサポーターです

講座・地域の担い手

シニアのための生活に役立つスマホ活用講座

LINEの基本的操作とともに、市の公式LINEから受け取れる情報などスマホの実践活用を目指す講座です。

日程	対象・定員	場所
【第1回】 （すべて木曜日） 6月6, 13, 20, 27日 【第2回】 （すべて木曜日） 10月24, 31日, 11月7, 14日 【第3回】 （すべて木曜日） 2月20, 27日, 3月6, 13日	対象： ・市内在住で 65歳以上の方 ・スマートフォンを お持ちで、LINEを 使ったことがある方 定員：16名	前原暫定 集会施設 または 上之原会 館

生き生きボラボ

市内介護事業所でボランティア活動を行うと、活動時間に応じて活動スタンプが付与されます。スタンプはさくらポイントに交換できます。

対象	場所
市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない元気な方。登録は生き生きボラボ事務局（市商工会内 ☎042-381-8765）にて随時受付中。	市内登録介護事業所

健康寿命と地域のつながりとの意外な関係 ～地域を回るリハビリ専門職が見た地域活動の力～

新しいことにチャレンジしたい！趣味を生かして活躍したい！
 皆様の社会参加のきっかけに！
 介護福祉課で開催する講座情報をまとめてお届けします。

日程	対象	場所
7月10日（水） 14時～16時	定年退職後で、おおむね 75歳位までの方	前原暫定集会 施設

住み慣れた地域で暮らし続けるために、 様々な介護予防活動を行う通いの場があります

「シニアのための地域とつながる応援ブック」には、市内公共施設等で地域の方々が自主的に行っている体操や趣味活動、サロン等様々な活動を紹介しています。詳しい内容等につきましては、お住いの地域包括支援センターへ。



高齢者の生活に関するご相談は
お住いの地域包括支援センターへ

センター名	電話番号		担当地域
小金井 ひがし 地域包括支援センター	042-386-6514		東町, 中町, 本町1丁目
小金井 にし 地域包括支援センター	042-386-7373		本町4, 5丁目・桜町2丁目・貫井北町
小金井 みなみ 地域包括支援センター	042-388-8400		前原町・貫井南町・本町6丁目
小金井 きた 地域包括支援センター	042-388-2440		梶野町・関野町・緑町・本町2, 3丁目・桜町1, 3丁目

小金井市福祉保健部介護福祉課包括支援係

042-387-9845