

令和7年度後期（10月～3月）稲敷市介護予防教室の内容について
★の数は運動強度の高さを示しています。（★が多いほど高強度です。）

教室名	①筋力アップ体操教室	講師	健康運動指導士
会場	いこいのプラザ	募集人数	20名
実施日	月曜 10:00～11:30(90分)	実施期間	11/10～3/16(全10回)
教室内容	【メイン】ステップ台の乗降運動【その他】筋トレ・マットを使用したストレッチ		
運動強度	★★★★★（筋肉トレーニングや立ったままの有酸素運動が中心です）		
おすすめな方	健脚で運動習慣があり、強度の高い運動を覚えたい方		

教室名	②シルバーリハビリ体操教室	講師	シルバーリハビリ体操指導士会
会場	いこいのプラザ	募集人数	25名
実施日	月曜 14:00～15:00(60分)	実施期間	10/20～3/16(全16回)
教室内容	関節の可動域を広げる体操・筋肉を伸ばす運動・嚥下(パタカラ)体操		
運動強度	★（着座のまま高齢者が無理なく続けられるよう工夫された体操です）		
おすすめな方	体力に自信がなく、手軽な運動を覚えたい方。嚥下機能に衰えを感じる方。		

教室名	③転ばん体操教室	講師	健康運動指導士
会場	いこいのプラザ	募集人数	25名
実施日	火曜 10:00～11:30(90分)	実施期間	10/21～3/10(全18回)
教室内容	【メイン】音楽のテンポに合わせた下肢運動【その他】ストレッチや整理体操		
運動強度	★★★（椅子に座ったまま足を動かす体操が中心です）		
おすすめな方	歩行や下肢に衰えを感じる方。		

教室名	④東アクティブシニア教室	講師	介護予防指導員等
会場	<u>あずま生涯学習センター</u>	募集人数	30名
実施日	火曜 14:00～15:30(90分)	実施期間	10/14～3/10(全18回)
教室内容	【メイン】有酸素運動・椅子ヨガ・ストレッチ等【その他】脳トレ		
運動強度	★★★（体力に合わせてご参加できるように工夫された運動プログラムです）		
おすすめな方	これから運動習慣を身につけたい方。配布資料で教室の振り返りができます。		

教室名	⑤ヘルスアップ教室	講師	健康運動指導士
会場	いこいのプラザ	募集人数	15名
実施日	火曜 13:30～15:00(90分)	実施期間	10/28～3/10(全10回)
教室内容	ひざ痛・腰痛・転倒など加齢に伴い生じやすい体のトラブルをテーマ別にしてその予防するための運動を学びます。		
運動強度	★★★（下肢や体幹の筋トレや座って行うマットストレッチが中心です。）		
おすすめな方	自宅でも立ったまま・座ったまま双方の運動に取り組める意欲のある方。		

集団で実施する教室のため、実際の参加者様の体力などに応じて一部教室内容を変更する場合がございます。予めご了承の上、ご参加下さい。

教室名	⑥歌声タイム・元気アップ教室	講師	音楽指導員・体操指導員
会場	いこいのプラザ	募集人数	25名
実施日	水曜 10:00～11:30(90分)	実施期間	10/15～3/11(全18回)
教室内容	前半30分：ピアノ伴奏に合わせて歌唱 後半60分：ストレッチやリズム体操		
運動強度	★★（着座のままのゆったりとしたストレッチや全身体操が中心です。）		
おすすめな方	音楽や歌がお好きな方。女性に人気の教室です。		

教室名	⑦いきいき脳活教室	講師	理学療法士等
会場	いこいのプラザ	募集人数	25名
実施日	水曜 14:00～15:30(90分)	実施期間	10/15～3/11(全18回)
教室内容	脳トレ・体操・レクリエーション等を取り入れ、参加者全員で楽しく認知症予防について学ぶ教室です。		
運動強度	★★（運動は強度の低い体操が中心です）		
おすすめな方	楽しく介護予防について学びたい方。参加者同士の交流を楽しみたい方。		

教室名	⑧バランスアップ教室	講師	健康運動指導士
会場	いこいのプラザ	募集人数	20名
実施日	木曜 10:00～11:30(90分)	実施期間	10/30～3/12(全10回)
教室内容	【メイン】バランスボールを使った全身運動【その他】マット体操		
運動強度	★★★★（筋肉や体幹を多く使う強度が高めの運動です）		
おすすめな方	健脚で運動習慣があり、柔軟性やバランス能力を上げる運動を覚えてみたい方。		

教室名	⑨桜川いきいきシニア教室	講師	介護予防指導員等
会場	<u>桜川公民館</u>	募集人数	30名
実施日	木曜 14:00～15:30(90分)	実施期間	10/16～3/12(全18回)
教室内容	【メイン】有酸素運動・椅子ヨガ・ストレッチ等【その他】脳トレ		
運動強度	★★★（体力に合わせてご参加できるように工夫された運動プログラムです）		
おすすめな方	これから運動習慣を身につけたい方。配布資料で教室の振り返りができます。		

教室名	⑩からだスッキリ体操教室	講師	理学療法士
会場	いこいのプラザ	募集人数	25名
実施日	金曜 14:00～15:30(90分)	実施期間	10/17～3/13(全18回)
教室内容	脳トレや体操・関節痛のお話などをテーマとした介護予防講話や体操		
運動強度	★★★（強度や回数を調整しながら筋肉トレーニングなどの実践があります）		
おすすめな方	腰痛・ひざ痛・関節痛でお悩みの方。参加者同士の交流を楽しみたい方。		