令和7年度 調布市

令和7年 4月発行

介護予防の講座・教室のご案内

65 歳以上の市民のみなさまを対象とした介護予防の教室を**無料**で実施しています。ぜひご参加ください。

予約制

※申込み方法などの詳細は市報をご確認ください。

―― **下記についての問合せ・申込みは介護予防事業担当 ☎042-481-7150 へ**

申込みは市報掲載後 知って活かそう介護予防教室

毎回運動を行いながら，上手に年齢を重ねるコツを学びます。

対　象：65 歳以上の調布市民の方で，
要介護・要支援・日常生活総合事業対象者認定を受けていない方
医師からの運動制限の指示を受けていない方
これまでにこの事業に参加したことのない方

内　容：運動，栄養，お口の健康，認知症の予防等 総合的な介護予防について

	日程	曜日・回数	時間	会場	定員	市報掲載日
春コース	4/11,18,25 5/ 9,16,23,30 6/ 6	(金)全8回	10:00～11:30	あくろす 多目的ホール	20名	3/5号
秋コース	7/23,30 8/ 6,20,27 9/ 3,10,17	(水)全8回	10:00～11:30	ふじみ交流プラザ	20名	6/5号
冬コース	1/16,23,30 2/ 6,13,27 3/ 6,20	(金)全8回	10:00～11:30	たづくり601,602	20名	12/5号

申込みは市報掲載後 65歳からの健康づくり健診

生涯現役!!

5年後 10 年後の自分に向けて，今の健康を保てるように，介護予防の視点で取り組む所を点検しましょう。

対　象：65 歳以上の調布市民の方で，要介護・要支援・日常生活総合事業対象者認定を受けていない方
医師からの運動制限の指示を受けていない方

内　容：① 保健師による「介護予防」のお話。
② 生活習慣に関する 18 項目の問診・体力測定
（握力，開眼片足立ち，5m 歩行，パタカ測定，ファンクショナルリーチ，Timed Up and Go テスト）
これにより，寝たきりや要介護状態になるおそれがあるかどうかをチェックできます。

日程	時間	会場	定員	市報掲載日
令和7年9月 2日（火）	午後	たづくり 大会議場	60名	7/20 号
令和8年2月25日（水）	午後	たづくり 大会議場	60名	12/20 号

申込みは市報掲載後　介護予防講演会

健康長寿の三本柱，身体活動，栄養，社会参加について，テーマを決めて講演を行います。

対　象：65 歳以上の調布市民の方で，要介護・要支援・日常生活総合事業対象者認定を受けていない方
　　医師からの運動制限の指示を受けていない方

内　容：講座によって異なります。詳細は市報をご覧ください。

日程	テーマ	会場	定員	市報掲載日
6月25日 (水) 午前	お口は健康のもと～オーラルフレイルを予防しよう～	たづくり大会議場	60名	5/20号
9月11日 (木) 午前	今日からはじめる認知症予防	たづくり大会議場	60名	8/ 5号
3月10日 (火) 午前	介護予防講演会（内容未定）	たづくり大会議場	60名	2/ 5号

申込みは市報掲載後　簡単！10の筋力トレーニング　講座

「10 年後も元気」をあいことばに，立つ，座る，歩く，またぐ，ひろうといった，日常生活動作に応じた筋肉を鍛える 10 種類のトレーニングです。すでにグループで取り組んでいる方も，初めての方や運動に自信の無い方も，安心してご参加いただけます。

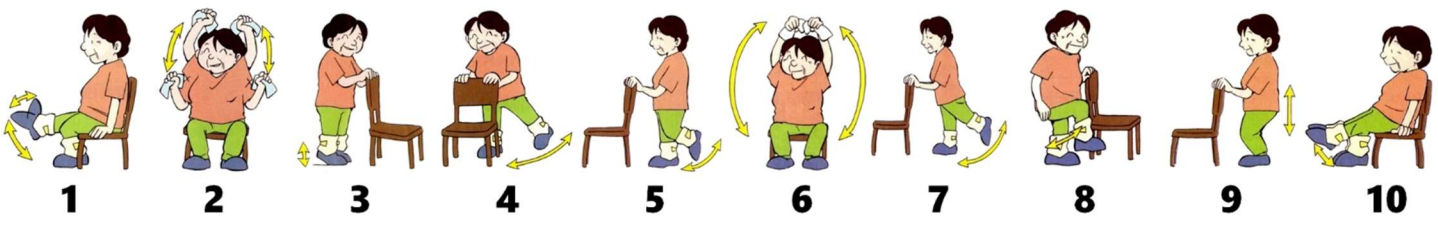
対　象：65 歳以上の調布市民の方で要介護・要支援・日常生活総合事業対象者認定を受けていない方
　　※医師から運動制限を受けている方は医師に相談後受講してください。

内　容：理学療法士・作業療法士からの指導で，トレーニングを学びます。
　　講座は初級，中級コースです。
　　※おさらい会は 初級 13:45～14:15，中級 14:25～15:00，上級 15:10～15:30 で行います。

日程	時間	内容	会議	定員	市報掲載日
4月16日（水）	13:45～15:30	おさらい会	緑ケ丘地域福祉センター大集会室	20名	3/20号
5月13日（火）	10:00～11:30	講座	たづくり大会議場	50名	4/ 5号
7月16日（水）	13:45～15:30	おさらい会	あくろすホール	20名	6/20号
8月20日（水）	10:00～11:30	講座	たづくり大会議場	50名	7/20号
9月19日（金）	13:45～15:30	おさらい会	上石原ふれあいの家	20名	8/20号
11月27日（木）	13:45～15:30	おさらい会	ふじみ交流プラザ	20名	10/20号
12月12日（金）	10:00～11:30	講座	たづくり大会議場	50名	11/ 5号
2月24日（火）	10:00～11:30	講座	たづくり大会議場	50名	1/20号

初級コース トレーニング 1～4 を3単位
中級コース トレーニング 1～8 を2単位
上級コース トレーニング 1～10 を2単位

※1単位＝1つの動作を8回くり返すこと



申込みは市報掲載後　からだと歩行補助具の相談室

背中が曲がってきて立ち上がるのが大変…杖を使っているけど長さや使い方はこれで良いのかな？外出先で転んでしまった。何となく出かけるのが不安…な時にご利用ください。杖，歩行器などの福祉用具を上手に活用することで，心身機能維持が期待できます。

対　象：65 歳以上の調布市民の方で要介護認定のない方

内　容：リハビリの専門職の理学療法士・作業療法士が個別にアドバイスを行います。

定　員：申し込み順２名（１人 30 分程度の相談です）

日程	時間	場所	市報掲載日
6月16日（月）	午後	たづくり　301，302	5/　5号
10月31日（金）	午後	たづくり　301，302	9/20号
2月　5日（木）	午後	たづくり　301，302	12/20号

予約制

認知症についての講座・教室のご案内

※申込み方法などの詳細は市報をご確認ください。

下記についての問合せ・申込みは認知症施策担当　☎042-481-7150 へ

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは認知症に関する正しい知識を持ち，地域や職場において認知症の人や家族を温かく見守り，自分でできる範囲で支援する人のことです。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのためにあなたも認知症サポーターになりませんか。

対　象：調布市在住，在勤，在学の方

内　容：認知症に関する講義，ビデオ観賞，認知症サポーターの役割など

★講師派遣もできます。くわしくはお問い合わせください。

受講者には認知症サポーターのシンボルグッズオレンジカードが授与されます。

問合せ・申込み　公益財団法人 ゆうあい福祉公社

☎ 042－481－7711

日程	時間	場所
5月20日（火）	10:00～11:30	たづくり 映像シアター
7月　9日（水）	10:00～11:30	たづくり 映像シアター
9月13日（土）	10:00～11:30	たづくり　**大会議場**
11月19日（水）	14:00～15:30	たづくり 映像シアター
1月16日（金）	14:00～15:30	たづくり 映像シアター
3月14日（土）	10:00～11:30	たづくり 映像シアター

申込みは市報掲載後　医師の個別相談

日頃の様子で，認知症かな？ と心配になった時，病院に行った方がいいのか悩んだ時など，精神科の医師に相談してみませんか。

対　象：認知症だと思われる症状はあるもののまだ医療にかかっていない方（本人も可）。
※注意：診断を行うものではありません。
内　容：精神科医による 医師の個別相談
定　員：各回申し込み順２名（相談時間1枠45分）
持　物：現在服用している薬の内容が分かるもの

日程	時間	場所	市報掲載日
4月16日（水）	14:00～16:00	たづくり 305	3/　5号
6月16日（月）	14:00～16:00	たづくり **304**	5/　5号
10月15日（水）	14:00～16:00	たづくり 305	9/20号
12月 8日（月）	14:00～16:00	たづくり 305	11/20号
2月 9日（月）	14:00～16:00	たづくり 305	12/20号

※日程が変更となる場合もあります

高齢者こころの相談室

認知症の方を介護する日々のなかで，様々な感情を体験すると思います。話をすることで，気持ちを整理してみませんか。自分らしい介護への向き合い方を探すお手伝いをします。

対　象：現在認知症の方を介護している家族（市民）で，話すことによって気持ちの整理をしたい方
内　容：臨床心理士による個別相談（1枠45分）
定　員：各回申し込み順２名（相談時間 AM9:30～11:30，PM14:00～16:00）

日程	場所	日程	場所
4月23日（水）午後	**たづくり 801**	10月　8日（水）**午前**	たづくり 305
5月　7日（水）午後	たづくり 305	11月12日（水）午後	たづくり 305
6月11日（水）**午前**	たづくり 305	12月10日（水）午後	たづくり 305
7月　9日（水）**午前**	たづくり 305	1月14日（水）**午前**	**たづくり 301**
8月20日（水）午後	たづくり 305	2月18日（水）午後	**たづくり 301**
9月10日（水）午後	たづくり 305	3月　4日（水）午後	**たづくり 304**

申込みは市報掲載後　介護者講座

市報 4/5 号掲載

認知症について学ぶだけではなく，介護者が自分自身の気持ちや生き方を振り返ることを目的とした講座です。

対　象：現在認知症の方を介護している家族の方（市民）
毎回出席できる方
介護を通して自分の気持ちや生き方について振り返りたい方
内　容：全７回　認知症高齢者のこころの理解，介護者自身のこころに気付こう，認知症の介護について，サービスを上手に使おう，明日からの介護に向けての講話
定　員：申し込み順12名（初めての方優先）

回目	日程	会場	回目	日程	会場
1回目	5月28日（水）	たづくり1001	5回目	6月25日（水）	たづくり1001
2回目	6月　4日（水）	たづくり1001	6回目	7月　2日（水）	たづくり1001
3回目	6月11日（水）	たづくり1001	7回目	7月　9日（水）	たづくり1001
4回目	6月18日（水）	たづくり1001	8回目	7月16日（水）	たづくり1001（予備日）