

保存版

令和7年度版



いつまでも元気に! 元気なうちから介護予防!

介護予防教室 などのご案内

65歳以上の高齢者の介護予防を目的として、介護予防教室などを開催しています。生活機能の維持、向上を図るために、是非、ご参加ください。



健康福祉部 地域福祉課 高齢者支援グループ

〒519-0164 亀山市羽若町545番地
総合保健福祉センター あいあい内

TEL (0595) 84-3312

亀山市

令和7年度

市内在住の65歳以上の人に参加できる介護予防教室

介護予防に関して健康管理、運動機能向上、認知症予防、栄養改善などをテーマに教室を開催します。

※日程などは変更になる場合があります。各事業所にご確認ください。

参加費無料

要予約

※材料費などの実費がかかる場合があります。

申込先(事務所)	教室名	教室内容	実施場所	日程・時間
社会福祉法人 希望の里 野村きぼう苑 TEL (0595) 84-7888	セラバンド体操	BGMを聞きながらストレッチで体をほぐし、ゴムバンドで筋肉をじっくり鍛え、最後にスクエアステップを行います。	野村地区 コミュニティセンター (野村三丁目)	毎月 第1 水曜日 午前10時～11時30分
	うたごえ喫茶「きぼう」	季節の歌、リクエスト曲、懐かしい歌をピアノ・ギターなど、生伴奏に合わせ、仲間と唄うことで脳の活性化を促します。		毎月 第2 金曜日 午前10時～11時30分 毎月 第3・4 火曜日 午後1時30分～3時
	笑いヨガ	深呼吸と笑いを組み合わせた健康体操です。笑うことでたくさんの空気を自然に体に取り入れ簡単に行える体操です。		第5 火曜日 午後1時30分～3時 (4月は第1 火曜日)
社会福祉法人 青山里会 亀山老人保健施設 TEL (0595) 83-5921	レッツゴー五ツ星	5つの健康(体・頭・心・栄養・仲間づくり)を目指してさまざまなことに取り組みます。	亀山老人保健施設 1階 (羽若町)	毎月 第2 第4 水曜日 午後1時30分～3時
社会福祉法人 柊会 華旺寿 TEL (0595) 96-3131	関いきいき教室	体操・認知症予防・レクリエーション・健康に関する講話・小物作りなど、さまざまなテーマに取り組みます。	老人福祉 関センター 2階 (関町木崎)	毎月 第2 火曜日 午前10時～11時30分
	加太いきいき教室		林業総合センター (加太板屋)	毎月 第3 水曜日 午後1時30分～3時
社会福祉法人 ケアフル亀山 亀寿苑 TEL (0595) 84-5331	亀寿苑 介護予防教室	運動機能向上をメインに自宅でもできる軽体操や色々な手具を使用し、楽しみながら体を動かし介護予防に取り組みます。 ※毎月違う体操メニューを予定しています。	東部地区 コミュニティセンター (阿野田町)	毎月 第3 水曜日 午後1時30分～3時
社会福祉法人 ケアフル亀山 亀寿苑関 TEL (0595) 96-1188	亀寿苑関 介護予防教室		老人福祉 関センター 2階 (関町木崎)	毎月 第2 木曜日 午後1時30分～3時
NPO法人 みんなDe うきうき歌謡団 TEL 090-7048-8120 (代表：かさい)	音楽療法	唱歌や童謡に合わせた脳トレ、トーンチャイム演奏。パタカラ唱や楽しい早口言葉と口腔機能維持向上。昭和歌謡などに合わせたダンス・軽体操・歌唱活動・スクエアステップなどを行います。	老人福祉 関センター 2階 (関町木崎)	毎月 第1 月曜日 (5月.11月.12月は第2 月曜日) 午後1時30分～3時
			本町地区 コミュニティセンター (本町)	毎月 第3 水曜日 午前10時～11時30分
鈴鹿農業協同組合 TEL 059-384-1123	スクエア ステップ教室	スクエアステップで介護、認知症などの予防や仲間づくりに取り組みます。 【全日共通】 開催日：火曜日 又は 木曜日 時 間：午前10時～11時30分	亀山神辺支店 (太岡寺町)	4/17(木)・9/25(木)
			亀山支店【昼生】 (中庄町)	4/24(木)・10/16(木)
			野登支店 (両尾町)	5/15(木)・12/18(木)
			亀山支店【白川】 (白木町)	5/20(火)・10/21(火)
			川崎支店 (川崎町)	6/26(木)・12/23(火)
			亀山支店 (東御幸町)	7/10(木)・R8.2/12(木)
			井田川支店 (井田川町)	7/22(火)・R8.2/26(木)
			関支店 (関町木崎)	7/29(火)・R8.3/12(木)
			関支店【加太】 (加太板屋)	9/18(木)・R8.3/17(火)

※亀山市に住民票がある方を対象とした教室です。

脳の活動とからだの運動を同時に行って鍛えよう

Let's! コグトレ ～4か月集中トレーニング～

参加費無料

要予約

【第1期・第2期 共通】

内 容 コグニサイズを中心とした全身体操、笑いヨガ、脳トレ、フレイルチェック、体力測定、目標設定、振り返り など
※内容は日によって異なります。

対 象 者 いずれにも該当する人 ● 市内在住の65歳以上の人 ● 自宅でも課題を実施できる人
● 継続して教室に参加できる人 ● 医師から運動に関する制限の指導がない人

定 員 各15名程度

【第1期】

日 程 令和7年 6月3日～9月30日（8月12日、9月23日を除く）
毎週**火曜日** 午後1時30分～3時 **全16回**

会 場 老人福祉関センター 2階 大集会室

募集開始 5月1日（木）※広報等でご案内いたします。

【第2期】

日 程 令和7年 10月8日～令和8年 1月28日（12月31日除く）
毎週**水曜日** 午後1時30分～3時 **全16回**

会 場 総合保健福祉センターあいあい 2階 大会議室

募集開始 9月1日（月）※広報等でご案内いたします。



申 込 先 株式会社リングリングリング プレミアム Day RinRin

… TEL (0595) 96-8777 平日 午前10時～午後3時

身近な通いの場に参加してみませんか？

ふれあい・いきいきサロン

地域住民やボランティアなどが主体となり、レクリエーションや体操などの活動を通じて交流する目的で集まるサロンです。令和6年度は88団体が登録されており、企画や準備など、参加者の皆さんが協力し、活動することで高齢者の生きがいづくりや介護予防につながるほか、参加者同士のつながりが育まれ、地域での助け合い・支え合い活動の輪が広がっています。

詳細やサロンの見学・参加希望などの問合せ先 亀山市社会福祉協議会 … TEL (0595) 83-3575

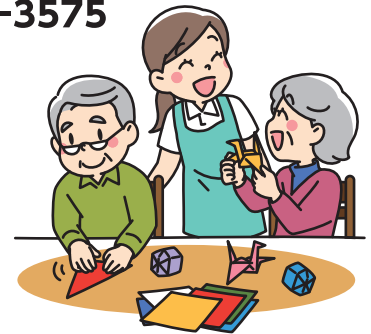
ふれあい・いきいきサロンで介護予防！ 講師を派遣します。

講師の職種 薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、看護師などの専門職

内 容 各専門分野の講師による介護予防に関する指導 など

時 間 60分/回

申 込 先 地域福祉課 高齢者支援グループ … TEL (0595) 84-3312



自宅で体操をはじめませんか？

かめやま健康体操を動画で配信しています。
ご自身の健康づくり、介護予防のためにご活用ください。

健康ポスターのダウンロード、体操動画の視聴はこちら →



亀山市
ホームページ

健康体操DVDの配付

各地域や自主グループ等へ、健康づくり、介護予防に活用できる健康体操DVDを配付します。

対 象 者 亀山市内で自主的に活動している団体・グループ

配付場所 地域福祉課 高齢者支援グループ（あいあい内）

日程等でご希望に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

令和7年度 出張介護予防教室

地域の集まりなどで、介護予防教室を開催しませんか？
介護予防に関する体操や認知症予防などをテーマにした教室です。

参加費無料

要予約

実施日時 90分/回 申込先と要相談（基本は平日の日中）

※材料費などの実費がかかる場合があります。

利用回数 下記のテーマの中から2回まで/1団体（市内在住の65歳以上のみの団体）

対象者 介護予防に興味・関心のある65歳以上の方が5人以上集まる地域の団体

申込方法 各申込先へ直接お申し込みください。
※申込みは必ず1か月前までをお願いします。



申込先（事務所）	テーマ	内容
社会福祉法人 希望の里 野村きぼう苑 TEL (0595) 84-7888	セラバンド体操	BGMを流しながらストレッチで体をほぐし、ゴムバンドで筋肉をじっくり鍛え、最後にスクエアステップを行います。
	うたごえ喫茶「きぼう」	ピアノ、ギターなど生演奏に合わせ、季節の歌、リクエスト曲、懐かしい歌を唄います。
社会福祉法人 青山里会 亀山老人保健施設 TEL (0595) 83-5921	介護予防で健康づくり	転倒、骨折予防のための運動や認知症予防のためのレクリエーションを行います。
社会福祉法人 柊会 華旺寿 TEL (0595) 96-3131	楽しく介護予防教室	介護予防体操やレクリエーション、健康のための講話、季節を楽しむ小物作りなど、ご希望に合わせた内容を行います。
	脳力アップ教室	健康で若々しい脳を維持する脳トレ教室。 講話や実践、体操、レクリエーションも取り入れた認知症予防を行います。
	リハビリ教室	筋力の維持・向上を図り、転倒を予防する身体づくりを目指して運動、講話などを行います。
株式会社 リングリングリング ディ リンリン プレミアムDay RinRin TEL (0595) 96-8777	コグニサイズ（認知症予防）	認知機能の向上と運動機能の向上を目指し、個人やグループで頭と体を使うさまざまな課題に取り組みます。
	スクエアステップ&ラダー運動（認知症予防&歩行能力改善）	転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとしたさまざまな効果が期待できる脳トレを歩きながら行います。
	フレイルチェック（介護が必要かチェック）	今後の介護予防に役立てるために今のご自身の状態をチェックしていき、フレイルとは何かを学びます。
	ロコモチェック（運動機能チェック）	ロコモ簡易測定や生活状態のチェックを行い、ご自身の運動状態を知ることができます。
	笑いヨガ（ラフターヨガ）	笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることを目指し、笑いと呼吸を合わせた健康体操を行います。
	ボードゲームで脳活性	記憶力や判断力の向上など脳の活性化を目指し、ボードゲームをグループで行います。
NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団 TEL 090-7048-8120 (代表：かさい)	音楽療法	唱歌や童謡に合わせた脳トレ、トーンチャイム演奏。 パタカラ唱や楽しい早口言葉で口腔機能維持・向上。 昭和歌謡などに合わせたダンス・軽体操・スクエアステップなどを行います。
鈴鹿農業協同組合 TEL 059-384-1123	スクエアステップ教室	スクエアステップ指導員資格を取得した指導員のもと、参加者に見合ったスクエアステップを行います。

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが認知症予防を目的に開発した、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせて取り組むプログラムです。