

横須賀市にお住まいのシニア世代の皆様に向けた
健康づくりに役立つ教室のご案内です

2024年度
令和6年度



介護予防教室



お申し込み方法

- ① コールセンターへ電話 **046-822-4000**
※ 音声案内が流れますので「4」を押して下さい
または FAX **046-822-2539**

- ② ネットでのお申し込み

https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/cgi-bin/event_cal/calendar.cgi

横須賀市ホームページ「よこすかカレンダー」から各教室の案内ページにアクセスしてください



WEB介護予防教室のご案内

https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/g_info/20200305.html

自宅で気軽に始められる介護予防の情報を発信しています



● フレイルチェック教室 「フレイルチェックと健康長寿のコツ」 (2日コース)

心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態をフレイルといいます。フレイル(虚弱)に早期に気づくためのチェックと対策について学びます。

対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 25人(抽選)
時 間 10時~12時



1回目(測定)	2回目(講義)	会場	申込受付期間
4/17(水)	4/24(水)	ウェルシティ市民プラザ	3/1(金)~4/3(水)
5/14(火)	5/21(火)	総合福社会館	4/1(月)~4/24(水)
6/10(月)	6/17(月)	浦賀コミュニティセンター	5/1(水)~5/26(日)
7/16(火)	7/23(火)	久里浜コミュニティセンター	6/1(土)~6/27(木)
9/12(木)	9/19(木)	大津コミュニティセンター	8/1(木)~8/25(日)
10/15(火)	10/22(火)	田浦コミュニティセンター	9/1(日)~9/26(木)
11/13(水)	11/20(水)	西コミュニティセンター	10/1(火)~10/23(水)
12/12(木)	12/19(木)	衣笠コミュニティセンター	11/1(金)~11/24(日)
<small>令和7年</small> 1/24(金)	1/31(金)	追浜コミュニティセンター	12/1(日)~1/8(水)
2/10(月)	2/17(月)	久里浜コミュニティセンター	1/4(土)~1/26(日)

● フレイルサポーター養成講座 (2日コース)

フレイル予防を学び、地域の中でフレイル介護予防活動ができる方を養成します。

対 象 市内在住・在勤で地域の介護予防活動に関心のある方
定 員 25人(抽選)



1回目	2回目	時間	会場	申込受付期間
7/2(火)	7/3(水)	9時30分 ~12時30分	ウェルシティ市民プラザ	5/1(水)~6/13(木)

● みんなでチャレンジ！

はじめての健康スマホ教室（2日コース）

5人1組のチームをつくり、オンライン上の仲間と励ましあいながら、運動(ウォーキング)などを楽しく習慣化して健康維持を図ります。



対 象 自身のスマートフォンを持っていてLINEなどの簡単なやりとりができる
市内在住の65歳以上の方

定 員 25人(抽選)

	日程	時間	会場	申込受付期間
	1回目 7/18(木)	9時30分~12時	総合福祉会館	6/1(土)~7/1(月)
	2回目 7/25(木)	10時~11時		
※	1回目 12/3(火)	9時30分~12時	総合福祉会館	10/1(火)~11/14(木)
	2回目 12/10(火)	10時~11時		

※ 12月3日と12月10日は手話通訳の付く教室です。

● 栄養改善教室（1日コース）

骨粗しょう症予防や筋力アップ、脳を若々しく保つ食事など食を楽しみ、自立した生活を送るためのシニアの方の栄養教室です。



対 象 市内在住の65歳以上の方

定 員 20人(抽選)

時 間 10時~11時30分



	日程	会 場	テーマ	申込受付期間
	5/17(金)	大津コミュニティセンター	骨粗しょう症予防の栄養教室	4/1(月)~4/30(火)
	6/19(水)	ウェルシティ市民プラザ	脳を若々しく保つための栄養教室	5/1(水)~6/4(火)
	8/7(水)	大津コミュニティセンター	元気を維持するための栄養教室	7/1(月)~7/24(水)
※	9/2(月)	ウェルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	7/1(月)~8/20(火)
	10/10(木)	大津コミュニティセンター	脳を若々しく保つための栄養教室	8/1(木)~9/26(木)
	11/22(金)	ウェルシティ市民プラザ	元気を維持するための栄養教室	10/1(火)~11/5(火)
	12/16(月)	大津コミュニティセンター	骨粗しょう症予防の栄養教室	11/1(金)~12/2(月)
※	<small>令和7年</small> 1/21(火)	ウェルシティ市民プラザ	脳を若々しく保つための栄養教室	12/1(日)~1/5(日)

※ 9月2日と1月21日は手話通訳の付く教室です。

● シニアのための運動塾 (4日コース)

※ 年度内1人1回のみ受講となります。



座って行うストレッチと筋力運動が中心です。1回目に体力測定、3回目に栄養講座を実施します。

※ 医師から運動の注意を受けている方は参加できません

対 象 筋力低下や体力に不安のある方や、足膝腰に痛み等の症状があるが運動が必要な65歳以上の市内在住の方。

定 員 30人(抽選)

時 間 10時～11時30分

1回目	2回目	3回目	4回目	会場	申込受付期間
4/25(木)	5/9(木)	5/23(木)	6/6(木)	衣笠コミュニティセンター	3/1(金)～4/11(木)
5/14(火)	5/28(火)	6/11(火)	6/25(火)	追浜コミュニティセンター	4/1(月)～4/30(火)
7/5(金)	7/19(金)	8/2(金)	8/16(金)	ウエルシティ市民プラザ	6/1(土)～6/25(火)
7/8(月)	7/22(月)	8/5(月)	8/19(月)	浦賀コミュニティセンター	6/1(土)～6/25(火)
9/13(金)	9/27(金)	10/11(金)	10/25(金)	久里浜コミュニティセンター	8/1(木)～9/1(日)
10/15(火)	10/29(火)	11/12(火)	11/26(火)	衣笠コミュニティセンター	9/1(日)～10/1(火)
11/6(水)	11/20(水)	12/4(水)	12/18(水)	ウエルシティ市民プラザ	10/1(火)～10/27(日)
令和7年 ※ 1/17(金)	1/31(金)	2/14(金)	2/28(金)	大津コミュニティセンター	12/1(日)～1/5(日)

※ 1月17日は手話通訳の付く教室です。



● 認知症予防教室 (5日コース)

自分の認知機能の現状を把握するとともに、認知症予防の取り組み方を学びます。
 コグニサイズなどを行いながら体感し、認知機能の維持・向上を図ります。

対 象 市内在住の65歳以上の方

定 員 30人(抽選)

時 間 10時～11時30分



1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	会場	申込受付期間
5/1(水)	5/8(水)	5/15(水)	5/22(水)	5/29(水)	ウエルシティ 市民プラザ	3/1(金)～4/21(日)
5/31(金)	6/7(金)	6/14(金)	6/21(金)	6/28(金)	久里浜 コミュニティセンター	4/1(月)～5/19(日)
7/3(水)	7/10(水)	7/17(水)	7/24(水)	7/31(水)	大津 コミュニティセンター	5/1(水)～6/19(水)
8/21(水)	8/28(水)	9/4(水)	9/11(水)	9/18(水)	田浦 コミュニティセンター	7/1(月)～8/7(水)
※ 9/25(水)	10/2(水)	10/9(水)	10/16(水)	10/23(水)	衣笠 コミュニティセンター	8/1(木)～9/11(水)
11/11(月)	11/18(月)	11/25(月)	12/2(月)	12/9(月)	浦賀 コミュニティセンター	10/1(火)～10/28(月)
令和7年 1/9(木)	1/16(木)	1/23(木)	1/30(木)	2/6(木)	西 コミュニティセンター	12/1(日)～12/22(日)
2/12(水)	2/19(水)	2/26(水)	3/5(水)	3/12(水)	会場未定	1/4(土)～1/29(水)

※ 9月25日は手話通訳の付く教室です。

● 脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査) (2日コース)

認知機能の現状を知るため、集団で認知機能検査を行います。
 1回目にファイブ・コグ検査、2回目に結果説明をします。

対 象 市内在住の65歳以上の方

定 員 30人(抽選)

時 間 10時～11時



1回目	2回目	会場	申込受付期間
6/5(水)	6/26(水)	総合福社会館	4/1(月)～5/22(水)
令和7年 2/4(火)	2/25(火)	会場未定	12/1(日)～1/21(火)

● 介護予防サポーター養成講座 (2日コース)

介護予防の知識を学び、地域の中で介護予防活動を行うボランティアの育成を行います。



対 象 市内在住・在勤で地域の介護予防活動に関心のある方

定 員 50人(先着)

時 間 10時～12時30分

1回目	2回目	会場	申込受付期間
6/12(水)	6/13(木)	総合福祉会館	4/11(木)～5/29(水)
介護予防について 運動実技 認知症について	栄養について 地域資源について グループワーク		



● 生活習慣病予防講座 (1日コース)

生活習慣病予防のための食事と運動について学びます。
講座内で簡単な運動を取り入れます。



対 象 市内在住・在勤の18歳以上の方

定 員 50人(先着)



日程	時間	会 場	申込受付期間
5/28(火)	13時～ 14時30分	ウェルシティ市民プラザ 2階市民ホール	4/13(土)～5/21(火)
7/12(金)	10時～ 11時30分		6/13(木)～7/7(日)
9/9(月)			8/13(火)～9/2(月)
11/19(火)			10/13(日)～11/12(火)
令和7年 1/22(水)			12/13(金)～1/15(水)
3/4(火)			1/13(月)～2/25(火)



● お口の体操でオーラルフレイル予防教室（2日コース）

歯科衛生士によるお口のささいな衰え(オーラルフレイル)についての講義、
オーラルフレイルチェック、お口機能検査、お口の体操や唾液腺マッサージなどを行います。

対 象 「食事をするとむせることがある」「滑舌が悪くなった気がする」など、
お口の働きのささいな衰えが気になっている40歳以上の方

定 員 20人(先着)

1回目	2回目	時間	会場	申込受付期間
6/12(水)	7/10(水)	10時~12時	西コミュニティセンター	5/13(月)~6/5(水)
6/18(火)	7/16(火)	14時~16時	衣笠コミュニティセンター	5/13(月)~6/11(火)
6/27(木)	7/25(木)	10時~12時	鴨居コミュニティセンター	5/13(月)~6/20(木)
9/11(水)	10/9(水)	14時~16時	田浦コミュニティセンター	8/13(火)~9/4(水)
9/18(水)	10/16(水)	10時~12時	ウエルシティ市民プラザ	8/13(火)~9/11(水)
9/24(火)	10/22(火)	14時~16時	池上コミュニティセンター	8/13(火)~9/17(火)
11/7(木)	12/5(木)	10時~12時	大津コミュニティセンター	10/13(日)~10/31(木)
11/13(水)	12/13(金)	14時~16時	久里浜コミュニティセンター	10/13(日)~11/6(水)
11/19(火)	12/17(火)	10時~12時	武山コミュニティセンター	10/13(日)~11/12(火)
令和7年 2/6(木)	3/6(木)	10時~12時	ウエルシティ市民プラザ	1/13(月)~1/30(木)
2/10(月)	3/10(月)	14時~16時	浦賀コミュニティセンター	1/13(月)~2/3(月)
2/18(火)	3/18(火)	10時~12時	北下浦コミュニティセンター	1/13(月)~2/11(火)





横須賀市民生局 健康部 健康増進課

TEL : 046-822-8135

