

2025年度
令和7年度

横須賀市にお住まいのシニア世代の皆様へ

介護予防教室 のお知らせ

お申込み方法



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

測定例として、滑舌測定・握力測定
手足の筋肉量測定などがあります！



1回目(測定)	2回目(講義)	会場	申込受付期間
4/16(水)	4/23(水)	ウェルシティ市民プラザ	3/1(土)～3/24(月)
5/20(火)	5/27(火)	総合福社会館	4/1(火)～4/27(日)
6/11(水)	6/18(水)	浦賀コミュニティセンター	4/15(火)～5/19(月)
7/17(木)	7/24(木)	久里浜コミュニティセンター	6/1(日)～6/24(火)
9/11(木)	9/18(木)	大津コミュニティセンター	7/15(火)～8/19(火)
10/10(金)	10/17(金)	衣笠コミュニティセンター	8/15(金)～9/18(木)
11/11(火)	11/18(火)	田浦コミュニティセンター	9/15(月)～10/19(日)
12/15(月)	12/22(月)	西コミュニティセンター	11/1(土)～11/23(日)
令和8年 1/23(金)	1/30(金)	追浜コミュニティセンター	12/1(月)～1/4(日)
2/9(月)	2/16(月)	久里浜コミュニティセンター	1/4(日)～1/25(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
7/3(木)	7/4(金)	9時30分 ～12時30分	ウェルシティ市民プラザ	5/1(木)～6/10(火)

● みんなでチャレンジ！
「スマホでフレイル予防教室」（2日間コース）

 スマホを使って、仲間と一緒にフレイル予防を始めませんか？
仲間とおしゃべりや写真撮影をしながら、楽しくウォーキングを習慣化します。
新しい習慣で、より健康な毎日を目指しませんか。

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
(ご家族も一緒に参加できます)

定 員 25人(抽選)

スマホの操作やアプリの
ダウンロードは
スタッフがお手伝いします！



	日程	時間	会場	申込受付期間
※	1回目	11/21(金)	総合福祉会館	10/1(水)～10/29(水)
	2回目	11/28(金)		
	1回目	令和8年 2/24(火)	総合福祉会館	令和8年 1/4(日)～1/25(日)
	2回目	3/3(火)		

※ 11月21日と11月28日は手話通訳の付く教室です。

● 低栄養改善教室 （1日コース）

骨粗しょう症予防の栄養教室では、骨の健康度のチェックを行います。
栄養状態チェック教室では、指輪つかテストや塩味の感じ方のチェックをします。
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



	日程	会 場	テーマ	申込受付期間
※	5/29(木)	ウェルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	4/1(火)～5/6(火)
	9/12(金)	ウェルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	8/1(金)～8/20(水)
	10/21(火)	久里浜コミュニティセンター	栄養状態チェック教室	9/1(月)～9/28(日)
	11/17(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	10/1(水)～10/26(日)
	12/10(水)	衣笠コミュニティセンター	栄養状態チェック教室	10/1(水)～11/17(月)
※	令和8年 1/22(木)	ウェルシティ市民プラザ	栄養状態チェック教室	12/1(月)～1/4(日)
	2/16(月)	久里浜コミュニティセンター	骨粗しょう症予防の栄養教室	1/4(日)～1/25(日)

※ 9月12日と1月22日は手話通訳の付く教室です。

● シニアのための運動塾（3日コース）

座って行うストレッチと筋力運動が中心です。1回目に体力測定を行います。
血圧測定は毎回、行います。

- ※ 年度内1人1回のみの受講となります
- ※ 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	会場	申込受付期間
4/25(金)	5/9(金)	5/23(金)	久里浜コミュニティセンター	3/1(土)～4/2(水)
5/14(水)	5/28(水)	6/11(水)	追浜コミュニティセンター	3/15(土)～4/21(月)
7/8(火)	7/22(火)	8/5(火)	ウェルシティ市民プラザ	5/15(木)～6/16(月)
7/9(水)	7/23(水)	8/6(水)	浦賀コミュニティセンター	5/15(木)～6/16(月)
9/8(月)	9/22(月)	10/6(月)	久里浜コミュニティセンター	7/15(火)～8/17(日)
10/15(水)	10/29(水)	11/12(水)	衣笠コミュニティセンター	9/1(月)～9/22(月)
11/6(木)	11/20(木)	12/4(木)	ウェルシティ市民プラザ	9/15(月)～10/19(日)
※ 令和8年 1/13(火)	1/27(火)	2/10(火)	大津コミュニティセンター	11/15(土)～12/21(日)

※ 1月13日、1月27日、2月10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
4/30(水)	5/7(水)	5/14(水)	5/21(水)	5/28(水)	ウエルシティ 市民プラザ	3/1(土)～3/31(月)
5/26(月)	6/2(月)	6/9(月)	6/16(月)	6/23(月)	久里浜 コミュニティセンター	4/1(火)～5/6(火)
7/4(金)	7/11(金)	7/18(金)	7/25(金)	8/1(金)	大津 コミュニティセンター	5/15(木)～6/11(水)
8/19(火)	8/26(火)	9/2(火)	9/9(火)	9/16(火)	田浦 コミュニティセンター	7/1(火)～7/27(日)
※ 9/25(木)	10/2(木)	10/9(木)	10/16(木)	10/23(木)	衣笠 コミュニティセンター	8/1(金)～9/2(火)
11/11(火)	11/18(火)	11/25(火)	12/2(火)	12/9(火)	浦賀 コミュニティセンター	9/15(月)～10/19(日)
令和8年 1/7(水)	1/14(水)	1/21(水)	1/28(水)	2/4(水)	西 コミュニティセンター	11/15(土)～12/15(月)
2/13(金)	2/20(金)	2/27(金)	3/6(金)	3/13(金)	衣笠 コミュニティセンター	12/15(月)～令和8年 1/21(水)

※ 9月25日、10月2日、10月9日、10月16日、10月23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（2回目の終了時間は変更になる可能性があります）



1回目	2回目	会場	申込受付期間
6/5(木)	6/26(木)	総合福社会館	4/15(火)～5/13(火)
令和8年 1/29(木)	2/19(木)	未定	令和8年 12/1(月)～1/6(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
6/24(火)	6/25(水)	総合福社会館	5/1(木)～6/1(日)
介護予防の講義 ラジオ体操・ボッチャの実技等			
1回目	2回目	会場	申込受付期間
10/1(水)	10/2(木)	久里浜コミュニティセンター	8/15(金)～9/8(月)
介護予防の講義 ラジオ体操・ボッチャの実技等			



● 生活習慣病予防講座 (1日コース)

生活習慣病と食事について学び、軽い運動をしながら健康について一緒に考えましょう。

対 象 市内在住・在勤の18歳以上の方
定 員 30人(先着)



日程	時間	会 場	申込受付期間
6/3(火)	10時～ 11時30分	ウェルシティ市民プラザ 2階市民ホール	5/13(火)～5/27(火)
9/3(水)			8/13(水)～8/27(水)
11/7(金)			10/13(月)～10/31(金)
令和8年 2/12(木)			令和8年 1/13(火)～2/5(木)



● 歯つらつ健口教室(オーラルフレイル予防教室) (2日コース)

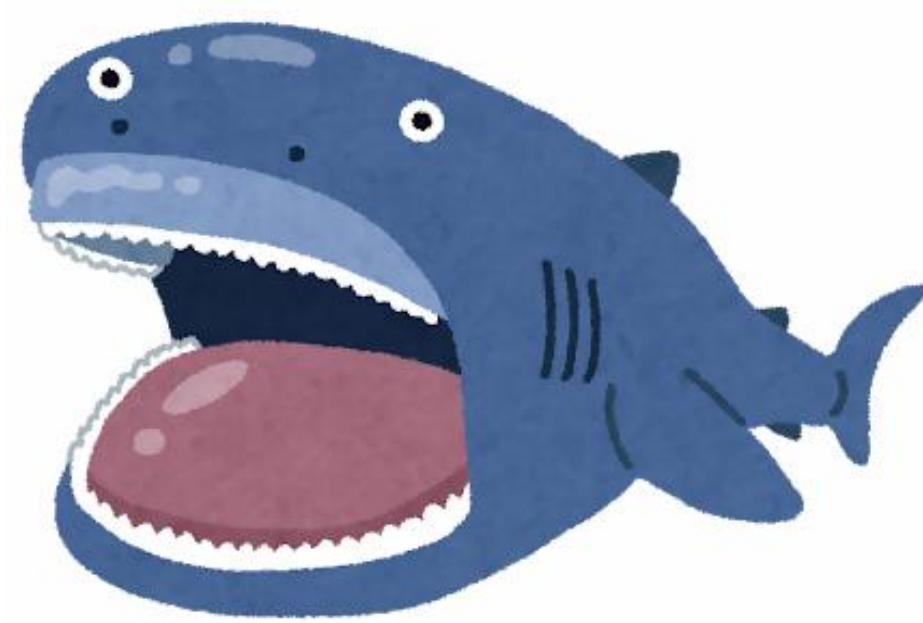
歯科衛生士によるお口のささいな衰え(オーラルフレイル)についての講義、
オーラルフレイルチェック、お口機能検査、お口の体操や唾液腺マッサージなどを行います。

対 象 「食事をするときむせることがある」「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
6/4(水)	7/2(水)	10時～12時	西コミュニティセンター	5/1(木)～5/28(水)
6/10(火)	7/8(火)	14時～16時	衣笠コミュニティセンター	5/1(木)～6/3(火)
※ 9/16(火)	10/14(火)	10時～12時	ウェルシティ市民プラザ	8/1(金)～9/9(火)
9/24(水)	10/22(水)	14時～16時	田浦コミュニティセンター	8/1(金)～9/17(水)
11/5(水)	12/3(水)	10時～12時	大津コミュニティセンター	10/1(水)～10/29(水)
11/13(木)	12/11(木)	14時～16時	久里浜コミュニティセンター	10/1(水)～11/6(木)
11/18(火)	12/16(火)	10時～12時	武山コミュニティセンター	10/1(水)～11/11(火)
令和8年 2/3(火)	3/3(火)	14時～16時	浦賀コミュニティセンター	1/1(木)～1/27(火)
2/5(木)	3/5(木)	10時～12時	ウェルシティ市民プラザ	1/1(木)～1/29(木)
2/18(水)	3/18(水)	10時～12時	北下浦コミュニティセンター	1/1(木)～2/11(水)

※ 9月16日と10月14日のウェルシティ市民プラザコースは手話通訳の付く教室です。





横須賀市民生局 健康部 健康増進課

TEL：046-822-8135