



2026年度
令和8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



お申し込み方法

※お申し込みは、コールセンターまたはネットでのお申し込みのみとなります。

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**

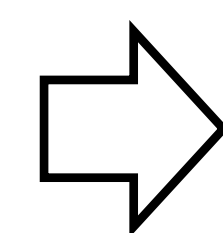
② ネットでのお申し込み

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

【備考】

※介護予防教室については、横須賀市から個別にご案内する場合がございます。



● 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30分~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
5/15(金)	5/22(金)	ウェルシティ市民プラザ	3/20(金)~4/20(月)
6/8(月)	6/15(月)	総合福社会館	5/1(金)~5/24(日)
7/22(水)	7/29(水)	久里浜コミュニティセンター	6/1(月)~6/27(土)
9/8(火)	9/15(火)	浦賀コミュニティセンター	8/1(土)~8/25(火)
10/13(火)	10/20(火)	衣笠コミュニティセンター	9/1(火)~9/26(土)
11/9(月)	11/16(月)	追浜コミュニティセンター	10/1(木)~10/26(月)
12/14(月)	12/21(月)	西コミュニティセンター	11/1(日)~11/26(木)
<small>令和9年</small> 1/15(金)	1/22(金)	大津コミュニティセンター	<small>令和9年</small> 12/1(火)~1/4(月)
2/12(金)	2/19(金)	田浦コミュニティセンター	1/4(月)~1/26(火)
3/12(金)	3/19(金)	久里浜コミュニティセンター	2/1(月)~2/28(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)

時 間 9時30分~12時30分

1回目	2回目	会場	申込受付期間
6/25(木)	6/26(金)	ウェルシティ市民プラザ	5/1(金)~6/3(水)

● 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。
食生活チェック教室では、指輪っ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 25人(抽選)
時 間 10時~11時

日程	会 場	テーマ	申込受付期間
5/26(火)	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(水)~4/30(木)
※ 6/24(水)	久里浜コミュニティセンター	フレイル予防のための食生活チェック教室	5/1(金)~6/4(木)
7/30(木)	田浦コミュニティセンター	フレイル予防のための食生活チェック教室	6/1(月)~7/5(日)
9/4(金)	衣笠コミュニティセンター	フレイル予防のための食生活チェック教室	7/1(水)~8/20(木)
※ 10/1(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	8/1(土)~9/14(月)
11/11(水)	久里浜コミュニティセンター	フレイル予防のための食生活チェック教室	10/1(木)~10/26(月)
12/8(火)	ウェルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	11/1(日)~11/25(水)
令和9年 1/20(水)	ウェルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	令和9年 12/1(火)~1/5(火)

※6月24日(水)、10月1日(木)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)

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回のみのお受講となります

※ 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

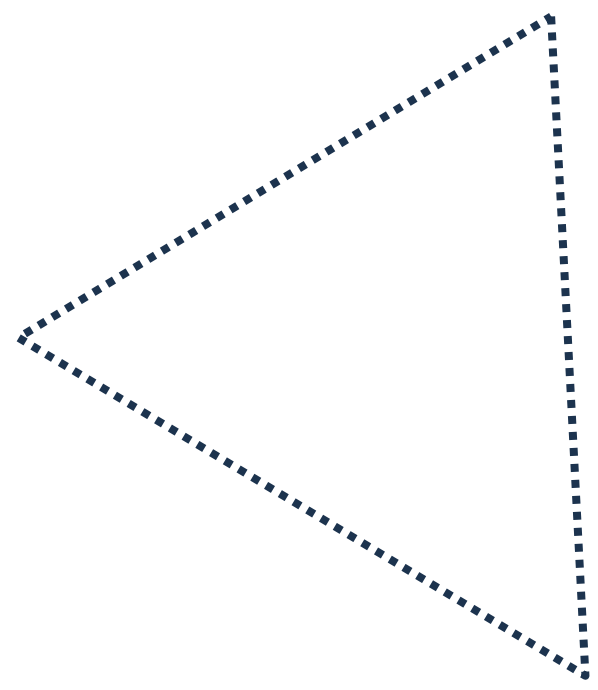
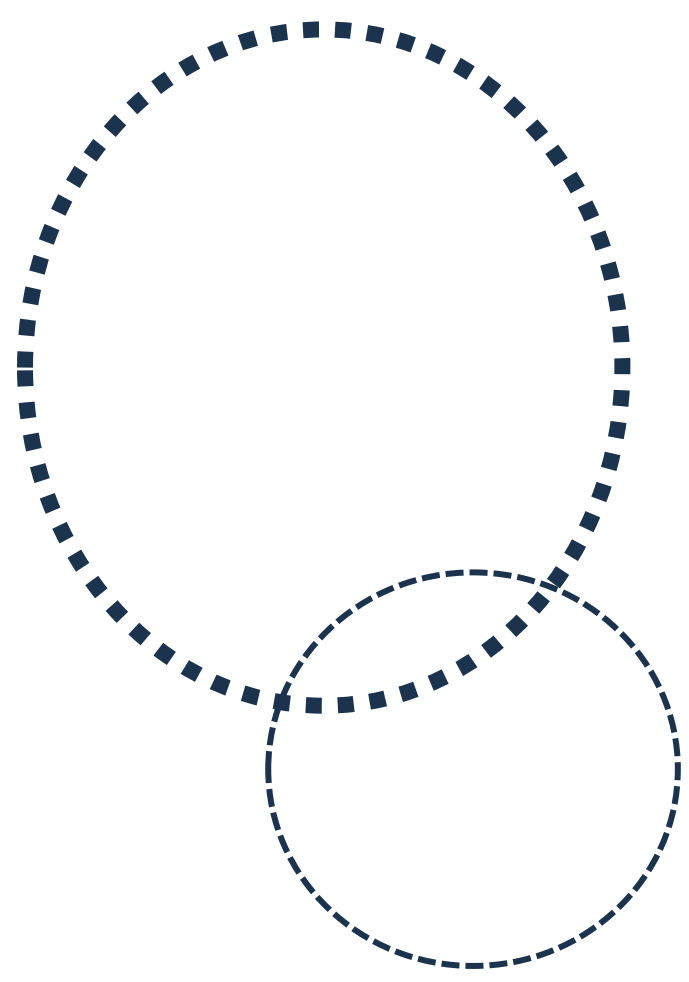
1回目	2回目	3回目	4回目	会場	申込受付期間
10/8(木)	10/15(木)	10/22(木)	10/29(木)	大津コミュニティセンター	8/1(土)～ 8/31(月)
11/4(水)	11/11(水)	11/18(水)	11/25(水)	ウエルシティ市民プラザ	
11/20(金)	11/27(金)	12/4(金)	12/11(金)	衣笠コミュニティセンター	
12/3(木)	12/10(木)	12/17(木)	12/24(木)	浦賀コミュニティセンター	
令和9年 ※ 1/8(金)	1/15(金)	1/22(金)	1/29(金)	ウエルシティ市民プラザ	10/10(土)～ 11/10(火)
1/18(月)	1/25(月)	2/1(月)	2/8(月)	田浦コミュニティセンター	
2/3(水)	2/10(水)	2/17(水)	2/24(水)	久里浜コミュニティセンター	
3/2(火)	3/9(火)	3/16(火)	3/23(火)	西コミュニティセンター	

※1月8日(金)、1月15日(金)、1月22日(金)、1月29日(金)は手話通訳の付く教室です。

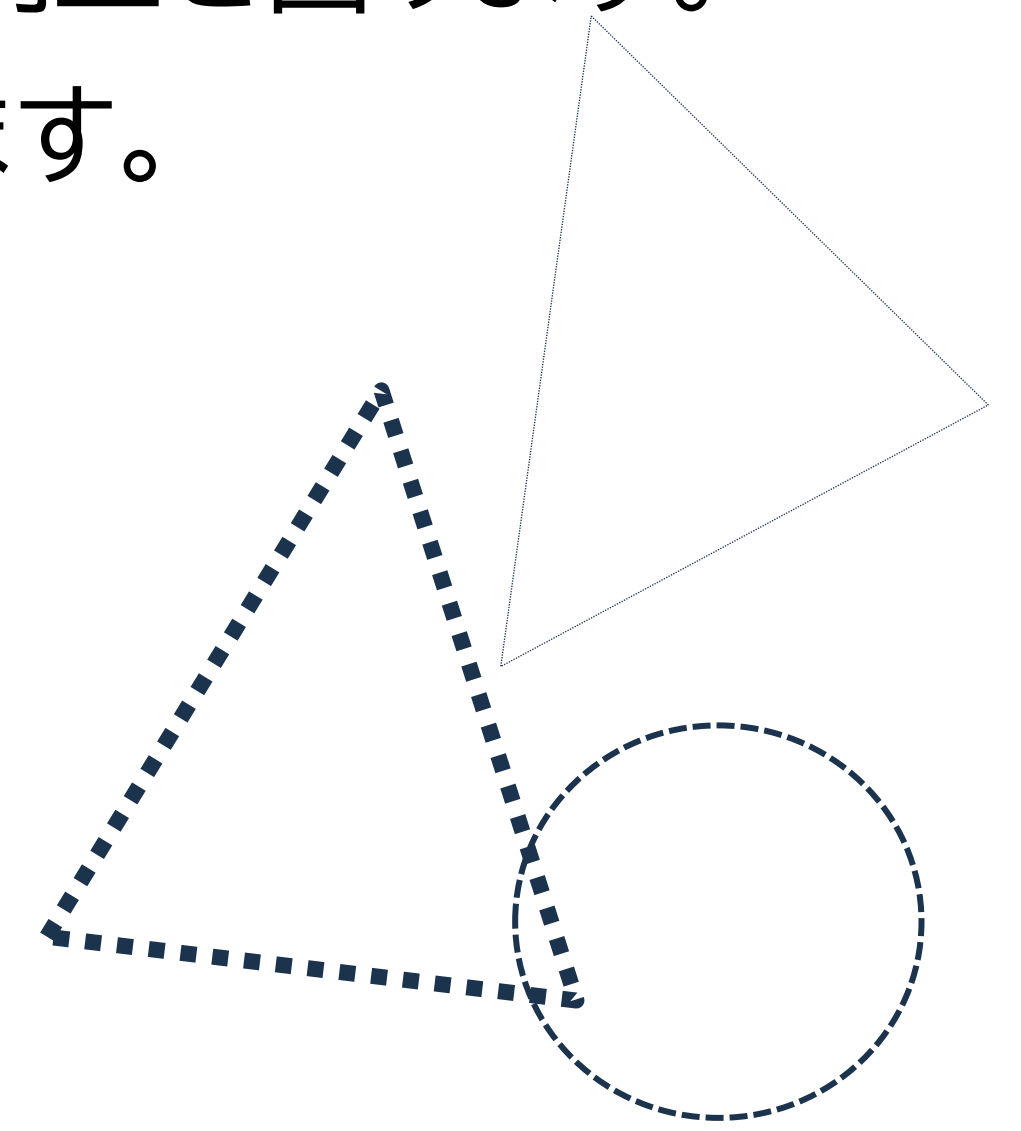


● 認知症予防教室 (4日コース)

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。
 1回目に脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)を行います。



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	会場	申込受付期間
10/9(金)	10/16(金)	10/23(金)	10/30(金)	ウェルシティ市民プラザ	8/1(土)～8/31(月)
11/5(木)	11/12(木)	11/19(木)	11/26(木)	大津コミュニティセンター	
11/17(火)	11/24(火)	12/1(火)	12/8(火)	田浦コミュニティセンター	
12/2(水)	12/9(水)	12/16(水)	12/23(水)	衣笠コミュニティセンター	
令和9年 1/6(水)	1/13(水)	1/20(水)	1/27(水)	久里浜コミュニティセンター	10/10(土)～11/10(火)
1/19(火)	1/26(火)	2/2(火)	2/9(火)	西コミュニティセンター	
2/5(金)	2/12(金)	2/19(金)	2/26(金)	追浜コミュニティセンター	
※ 2/22(月)	3/1(月)	3/8(月)	3/15(月)	ウェルシティ市民プラザ	

※2月22日(月)、3月1日(月)、3月8日(月)、3月15日(月)は手話通訳の付く教室です。

◆集団で認知機能検査を行います。4回目に結果説明をします。

● 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
6/30(火)	7/21(火)	総合福祉会館	5/1(金)～6/4(木)
令和9年 1/28(木)	2/18(木)	未定	令和9年 12/1(火)～1/10(日)

● 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
6/4(木)	6/5(金)	大津コミュニティセンター	4/20(月)～5/18(月)
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
10/27(火)	10/28(水)	衣笠コミュニティセンター	9/1(火)～9/30(水)
介護予防の講義 ラジオ体操・ボッチャの実技等			



● 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、お口の機能検査、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)

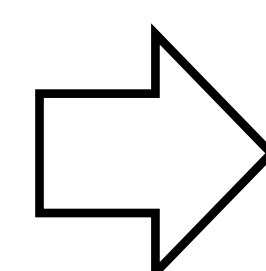
1回目	2回目	時間	会場	申込受付期間
6/10(水)	7/8(水)	10時~12時	西コミュニティセンター	5/1(金)~6/3(水)
6/16(火)	7/14(火)	14時~16時	衣笠コミュニティセンター	5/1(金)~6/9(火)
※ 9/16(水)	10/14(水)	10時~12時	ウェルシティ市民プラザ	8/1(土)~9/9(水)
9/24(木)	10/22(木)	14時~16時	田浦コミュニティセンター	8/1(土)~9/17(木)
11/4(水)	12/2(水)	10時~12時	大津コミュニティセンター	10/1(木)~10/28(水)
11/9(月)	12/7(月)	10時~12時	久里浜コミュニティセンター	10/1(木)~11/2(月)
11/17(火)	12/15(火)	10時~12時	武山コミュニティセンター	10/1(木)~11/10(火)
令和9年 2/4(木)	3/4(木)	10時~12時	ウェルシティ市民プラザ	令和9年 1/1(金)~1/28(木)
2/9(火)	3/9(火)	10時~12時	浦賀コミュニティセンター	1/1(金)~2/2(火)
2/17(水)	3/17(水)	10時~12時	北下浦コミュニティセンター	1/1(金)~2/10(水)

※ 9月16日(水)と10月14日(水)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。

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



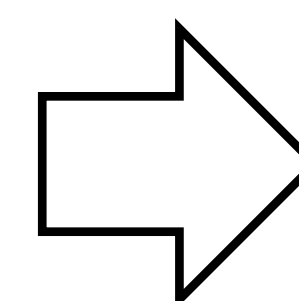
まちなか元気プログラムのご案内

動画配信システムを活用した、身近な場所で気軽にできる、運動や交流を通じたフレイル予防活動を実施してみませんか。

対 象 市内在住の65歳以上の方



詳細はホームページをご覧ください。



横須賀市 民生局 健康部 健康増進課

TEL:046-822-8135