

瀬戸市
2024年10月
～2025年3月

～健康は人生最大の宝物～

生き！生き！スマイルシニア



大人の充活！ワンコイントレーニングじゅう かつ（全12教室各6回）

終活にはまだ早い！まだまだ充実＆活躍（充活）したい！
そう考える65歳以上の大人のための、「運動機能の向上」、
「栄養改善」、「認知機能の低下予防」に向けたプログラムです。

※本事業は令和6年度せと健康マイレージ事業の対象です。
※講師の都合等により、やむを得ない理由がある場合はプログラムを必要期間延期・中止する可能性があります。

参加費 1回あたり500円

申込先 各教室にご連絡ください。
※申込時は、氏名・連絡先をお伝えください。
留守の場合は、留守番電話に伝言をお願いします。

プログラムの
最新情報は
こちら！



1 しっかり歩ける力を！ 歩行トレーニング教室

毎日の一歩で、明日をもっと元気に！

日時 10/3～12/12(木曜・全6回)
13時～14時
開催地 東赤重町1-100
新郷地域交流センターさとの家
申込先 中村 翔
TEL: 0561-56-0760



2 椅子ヨガ& バランス（平衡感覚）UPポーズ

座位のヨガ+立位de筋力アップ&バランス
能力UP/フレイル予防、転倒防止効果

日時 10/4～12/20(金曜・全6回)
14時30分～15時30分
開催地 上品野町1211
品野台交流センターぬくも里
申込先 一條 純美枝
TEL: 090-7437-1811



3 初めての社交ダンス

音楽にのって踊って、
一緒に楽しく健康になりませんか！

日時 10/10～12/26(木曜・全6回)
11時～12時
開催地 陶本町1-31-8
マルセビル2F
申込先 大高 吾朗
TEL: 080-3684-5566



4 脳もカラダもシャキッと体操！

立ち座りや歩行姿勢を見直し、頭と
体を同時に使うコグニサイズを実施

日時 10/15～11/19(火曜・全6回)
13時30分～14時30分
開催地 上ノ切町43
祖母懐公民館
申込先 陽氣きた
TEL: 052-401-1105



5 みどりのまち病院 グリーンアカデミー

園芸と運動を一緒に行って認知機能
低下予防とフレイル予防をしましょう

日時 10/15～12/24(火曜・全6回)
13時～15時
開催地 緑町2-114-1
瀬戸みどりのまち病院
申込先 瀬戸みどりのまち病院
TEL: 0561-85-2267



6 ピラティス&ヨガストレッチ

体幹を鍛え気持ちよく全身を伸ばして、
腰痛・肩こりを改善しよう！

日時 10/16～12/25(水曜・全6回)
14時30分～15時30分
開催地 城屋敷町22
長根公民館
申込先 ルートNFC 長尾
TEL: 080-3317-6604



7 椅子ヨガコグニサイズ

椅子ヨガで身体をほぐし、頭を使って
若々しく健康に毎日を生き生きと

日時 10/16～12/25(水曜・全6回)
10時～11時
開催地 熊野町98
陶原公民館
申込先 山内 多枝子
TEL: 090-6075-4673



8 フラトレ® ～アロハでフレイル予防教室～

素敵な衣装を身につけて無理なく
ゆるやかに体を動かしましょう！

日時 10/19～12/21(土曜・全6回)
11時30分～12時30分
開催地 宝ヶ丘町97サンハイツ大樹
アシスト・ケア宝ヶ丘
申込先 アシスト・ケア宝ヶ丘
TEL: 0561-21-7860



9 ミュージック認知症予防教室

音楽を楽しみながら
認知症予防をしましょう

日時 10/24～12/5(木曜・全6回)
10時～11時30分
開催地 上品野町1377-1
くわの実福祉会 まゆ
申込先 岡田 みどり
TEL: 090-4199-6609



10 笑顔で楽しい！ LINEスタンプ作成講座

自分専用のスタンプで
もっと楽しいコミュニケーションを

日時 11/8～12/13(金曜・全6回)
10時15分～11時30分
開催地 はぎの台1-1 西陵地域交流
センターふれあいかん
申込先 NPO法人デジタルライフサポーターズネット
TEL: 050-5273-9176



11 楽しく学ぶ栄養教室

クイズやゲームを交えて栄養を学ぶ
教室です。機器測定や試食もあります！

日時 11/13～12/18(水曜・全6回)
10時～11時
開催地 萩山台4-2-2
萩山公民館
申込先 中北薬品
TEL: 052-769-1107



12 楽しくトライ♪ いきいきバランスボールレッスン

未来をバランスよく歩む、
元気な日々へ！

日時 1/11～3/22(土曜・全6回)
14時～15時
開催地 山口町34-2
TRY studio
申込先 TRY studio
TEL: 0561-56-0760



ワンコイントレーニングから生まれた自主活動グループのご紹介

椅子ヨガ& sumieバランス体操

日時・内容 毎月第1・2・3木曜
14時30分～15時30分
参加費700円(1回)
開催地 はぎの台1-1
西陵地域交流センター
ふれあいかん
申込先 一條 純美枝
TEL: 090-7437-1811

椅子ヨガ& フレイル予防

日時・内容 毎月第1・3火曜
14時30分～15時30分
参加費600円(1回)
開催地 上ノ切町43
祖母懐公民館
申込先 一條 純美枝
TEL: 090-7437-1811

椅子ヨガ同好会

日時・内容 毎月第1・3月曜
14時30分～15時30分
参加費700円(1回)
開催地 品野町6-116
下品野地域交流セン
ターふれあい
申込先 一條 純美枝
TEL: 090-7437-1811

うぐいす合唱団

日時・内容 毎月第1・3火曜
10時～11時30分
参加費3,000円(半年)
開催地 上品野町1211
品野台地域交流セン
ターぬくも里
申込先 水野
TEL: 0561-41-0543

教室7～12の情報はこちらへ続きます ▶

この案内に記載している教室や事業については、瀬戸市にお住まいの65歳以上の方が対象となります。



大人の本気ダンスプロジェクト 無料



瀬戸市オリジナル口腔ダンス 『瀬戸の情熱』を一緒に踊ろう！

「瀬戸の情熱」は身体の動きと、音楽のリズムに合わせて口を大きく動かすことができるダンスで、口腔機能を鍛えることができます。振り付けは簡単で、座りながら踊ることもできます！伝道師も参加したプロモーション動画をぜひご覧ください！！

口腔ラップに挑戦しよう！

「瀬戸の情熱」では口を大きく動かすため、歯科医師協力のもと作成した「瀬戸を表す言葉」を使ったラップ歌詞が登場します。瀬戸らしい歌詞にもぜひ注目してみましょう！

問合せ・申込先 高齢者福祉課地域支援係 (TEL:0561-88-2626)

動画は
こちらから



振り付け
ムービーも
ぜひご覧
ください！



瀬戸を表す言葉

せとやき 瀬戸焼そば ごも飯 うなぎ
せとおおたき じゃがほら がわ
瀬戸大滝 蛇ヶ洞川
ごんか 暁明ヶ滝 定光寺
さなげやま せとがわ おうむさん
猿投山 瀬戸川 応夢山
オオサンショウウオ 岩屋堂
さとやま にほんろつこよう
里山 日本六古窯
せともの祭 瀬戸電 櫓
まねねこ 招き猫 もーやっこ



地域で参加できる通いの場

サロン・まごころ

アットホームな雰囲気なかで、楽しく介護予防！
65歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。

主な
活動内容

午前10時～ レクリエーションや体操、歌など
正午～ スタッフ手作りの昼食
午後1時～ 午前の活動の続きや作業療法士による介護予防活動など



利用料 1回あたり1,000円(昼食代・雑費)
申込先 NPO法人瀬戸地域福祉を考える会まごころ
(TEL:0561-85-3080)



地域へ講師を派遣する 介護予防プログラム

地域サロン等応援事業

地域サロン団体活動を対象に、希望に応じて理学療法士や作業療法士、愛知県健康づくりリーダーなど、介護予防の専門家を派遣するプログラムです。

利用料 無料 **問合せ** 高齢者福祉課地域支援係
(TEL:0561-88-2626)

地域はつらつ講座

地域の団体からの依頼により、集いの場へ地域包括支援センターの職員・主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士などを派遣するプログラムです。

利用料 無料 **問合せ** お住いの地区の
地域包括支援センター



“生きがい”をみつけて 元気な毎日を！

瀬戸市シルバー人材センター

豊富な知識・技能・経験を持つシルバー世代が仕事や社会奉仕活動を通して、生きがいのある生活を送り、高齢者の能力を活かして地域社会に貢献することを目的としています。健康で働く機会が欲しいというシルバー世代の方に、仕事を紹介しています。

問合せ 瀬戸市シルバー人材センター
(TEL:0561-84-2090)

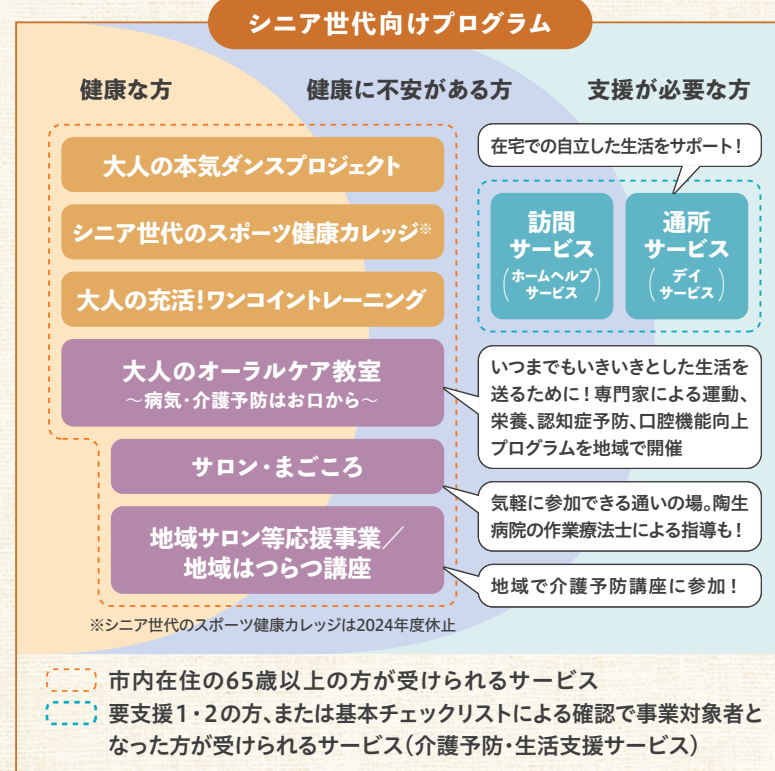
老人クラブ

将棋やグラウンドゴルフ、社会奉仕活動などを通して、健康づくりと仲間づくりを図ります。瀬戸市内にお住まいの60歳以上の方を対象に、さまざまな活動を行っています。

申込先 瀬戸市老人クラブ連合会事務局やすらぎ会館
(TEL:0561-85-5523)



どんなサービスが使えるの？



介護予防・生活支援 サービスを受ける には？

①お悩み相談
地域包括支援センターや高齢者福祉課などに日常生活で困っていることを相談します。

②基本チェックリストの実施
25項目の基本チェックリストに回答してください。

③ケアプランの作成
地域包括支援センターなどの面談を通し、事業対象者の心身の状態や日常生活の環境を把握。自立支援に向けたケアプランの作成をします。

④サービスの利用
ケアプランに基づいたサービスを利用できます。

下記の介護保険サービスの利用を希望される方は、要介護認定の申請をしてください。
〈例〉福祉用具貸与、訪問介護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションなど



相談窓口

名 称	所在地	電話番号	担当地区
①やすらぎ地域包括支援センター	川端町1-31(やすらぎ会館内)	0561-84-2287	陶原・長根
②ふたば地域包括支援センター	西山町1-46-18(ウィローふたば内)	0561-87-4139	效範・水南
③はたやま地域包括支援センター	緑町2-114-1(瀬戸みどりのまち病院内)	0561-89-6165	山口・本地・菱野・新郷
④地域包括支援センターしなの	品野町6-117(在宅総合サービスセンターしなの内)	0561-41-3231	東明・品野・下品野
⑤地域包括支援センターせと	萩山台3-76(せと在宅福祉センター内)	0561-97-0552	祖母懷・原山台・萩山台・八幡台
⑥水野地域包括支援センター	はぎの台3-1-3(水野在宅福祉センター内)	0561-86-8770	水野・西陵
⑦地域包括支援センター中央東	深川町48(ケアハウス聚楽内)	0561-87-5083	道泉・深川・古瀬戸

基本チェックリストの実施や、介護認定の申請に関する相談などは、お住まいの地区の地域包括支援センター又は市役所へご相談ください。この案内に記載している教室や事業については、瀬戸市にお住まいの方が対象となります。

TEL 瀬戸市役所
高齢者福祉課

瀬戸 高齢者福祉課

0561-88-2626

検索 <http://www.city.seto.aichi.jp/>



介護予防・生活支援サービス

要支援1・2の方、または基本チェックリストによる確認で事業対象者となった方が受けられるサービスです。

訪問サービス (ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが自宅に訪問し、掃除や調理などのサービスを受けられます。

介護予防訪問 サービス

身体介護(食事、排せつ、入浴の介助など)が必要な方向けのホームヘルプサービス

生活支援訪問 サービス

身体介護を行わない1回あたり1時間未満のホームヘルプサービス

通所サービス (デイサービス)

生活機能の維持・向上のため、デイサービス事業所などに通うことでサービスを受けられます。

介護予防通所 サービス

生活機能向上のための体操や、食事・入浴の支援などを受けられるデイサービス

生活支援通所 サービス

食事や入浴を行わない、半日(2～3時間)のデイサービス