

瀬戸市

2026年4月～
2027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（全4教室各8回×2クール）

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」、「口腔機能の低下予防」、「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8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 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

前期 7/11～10/24(土曜・全8回)14時～15時

後期 11/14～2/27(土曜・全8回)14時～15時

開催地

TRY studio
(山口町34-2)

申込先

TRY studio
TEL: 0561-56-0760



2 シニアのための ピラティス&健康教室

一生を自分の足で歩いて笑顔で過ごすためのセルフケアをしよう

日時

前期 7/29～10/28(水曜・全8回)14時30分～15時40分

後期 11/18～2/17(水曜・全8回)14時30分～15時40分

開催地

長根公民館

申込先

NFC for シニア 長尾
TEL: 080-3317-6604



3 瀬戸みどりのまち病院 グリーンアカデミー

緑が育む健やかな日々
植栽で認知機能の低下予防を目指しましょう

日時

前期 7/31～10/30(金曜・全8回)13時～15時

後期 11/13～2/17(水曜・金曜・全8回)13時～15時

開催地

瀬戸みどりのまち病院
(緑町2-114-1)

申込先

瀬戸みどりのまち病院
TEL: 0561-85-2267



4 動いて！学んで！繋がって！ ふたばフレイル予防教室

人生100年時代！自分らしく暮らせる力を身につけよう

日時

前期 9/3～10/22(木曜・全8回)14時～15時

後期 1/7～2/25(木曜・全8回)14時～15時

開催地

高齢者総合福祉施設
ウィローふたば
(西山町1-46-18)

申込先

ふたばデイサービス
センター
TEL: 0561-87-4128



シニア世代のスポーツ健康カレッジ

名古屋学院大学スポーツ健康学部と連携し、アクティブ・シニアを対象とした健康づくりのための運動教室を開催しています。

春期

日時 5月スタート

場所 名古屋学院大学
瀬戸キャンパス

秋期

日時 10月スタート

場所 パルティセと

最新情報は
こちら！



健康運動教室

有酸素運動や軽運動など自宅でも実施可能なトレーニングです。



水中運動教室(春期のみ)

ストレッチ、アクアビクスを中心とした水中トレーニングです。

教室3・4の情報はこちらへ続きます ▶

地域で参加できる通いの場

よりどころ

悩み事を気軽に相談し、支えあい・助けあえる
関係づくりのために地域住民が集まる、開放的な場所です。
皆で集まり、おしゃべりを楽しみましょう。
詳しくは「瀬戸市暮らしの便利一覧」をご覧ください。

問合せ 瀬戸市社会福祉協議会(TEL:0561-84-2011)

「よりどころ」について
詳細はこちら!



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介護予防プログラムなど

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)

場所・日時 結 【毎週水曜 10時～15時】梶田神社前 中部集会所・幡野町255-1
ふれ・愛 【毎週木曜 10時～15時】菱野ウイングビルB棟3号:菱野台4-4-3

大人の本気ダンスプロジェクト

無料

瀬戸の情熱

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!!

動画は
こちらから



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!

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 めし うなぎ
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
ぎょうみょうがたき じょうこうじ
ごんか 晓明ヶ滝 定光寺
さなげやま せとがわ おむさん
猿投山 瀬戸川 応夢山
いわや どう
オオサンショウウオ 岩屋堂
さとやま にほんろっこ よう
里山 日本六古窯
まつり せとでん つばき
せともの祭 瀬戸電 椿
まねねこ
招き猫 もーやっこ

問合せ・申込先 高齢者福祉課地域支援係(TEL:0561-88-2626)

地域へ講師を派遣する介護予防プログラム

無料

地域サロン等応援事業

サロン活動を行う団体を対象に、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。

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、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。

問合せ お住ま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)

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横コミュニティセンター内)	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	祖母懐・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
⑧基幹型地域包括支援センター	追分町64-1(瀬戸市役所2階)	0561-88-1294	市内全域

高齢者の身近な相談窓口として、地域包括支援センターを設置しています。
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方が対象です。

TEL 瀬戸市役所 高齢者福祉課 **0561-88-2626**

瀬戸 高齢者福祉課 検索 <http://www.city.seto.aichi.jp/>

