



# 令和8年度 介護予防事業のご案内



\*各講座・教室等について、事前に申し込みが必要です。

## 介護予防の講座・教室

出張介護予防教室	
内容	お口の健康、低栄養予防、転倒予防の運動など、ご希望の内容に応じて歯科衛生士や管理栄養士、リハビリ専門職等が出張し、実践的な介護予防を紹介します。
対象	5人以上の市民の集まり（サークルや自治会など）
申し込み	高齢者支援課へお問い合わせください。

筋力アップ介護予防講座	
内容	運動の習慣化・バランス力と筋力の向上をめざす講座です。
対象	65歳以上の市民
実施予定	1コース 週1回、2か月の講座です。（全6回、申込み制） 詳しくは裏面をご覧ください。

フレトレ（住民主体の運動の通いの場）	
内容	仲間と週1回、「小平いきらく筋力アップ体操」をしませんか。活動開始時に介護予防・フレイル予防推進員が体操の方法をお伝えし、自分たちで取り組めるようサポートします。 *活動場所は皆さんで確保しましょう。
対象	3人以上の市民の集まり
申し込み	高齢者支援課又はお住いの地域包括支援センターへお問い合わせください。



仲間と楽しく  
フレイル予防に  
取り組みませんか？



にこにこ口トレ塾 ～しゃべって、噛んで、脳いきいき！～	
内容	口腔や栄養、認知症との関係、肺炎予防の話、口腔体操を行います。1コース2日間、年3回の実施です。
対象	65歳以上の市民
実施予定	① 6月11日、18日 場所：東部市民センター ② 10月22日、29日 場所：上水新町地域センター ③ 2月25日、3月4日 場所：福祉会館 すべて木曜日 午後2時～3時30分 ※詳細は市報等でお知らせします。

高齢者健康音楽教室（小平ひばりバンド）	
内容	キーボードやパーカッションなど楽器の演奏を中心とした教室です。
対象	おおむね60歳以上の市民
実施予定	毎週水曜日 午後2時～3時30分 （お休み：4月29日、5月6日、8月12日、9月23日、12月31日、1月6日、2月3日） 場所：福祉会館 小ホール *10月21日、10月28日、11月4日は中央公民館の視聴覚室
申し込み	高齢者支援課へお問い合わせください。

介護予防講演会	
内容	介護予防に関する内容の講演会を実施します。（年3回）
対象	介護予防に興味がある市民
実施予定	日時、場所、内容等は、市報等でお知らせします。

## 認知症予防の講座・教室

いきいき認知症予防教室	
内容	初回は、認知症予防の基本と、体と頭を一緒に使う認知症予防の方法についてお話しします。その上で、ウォーキングや脳トレなど認知症予防の実践的なプログラムを学びます。10日間のコースです。
対象	認知症の診断を受けていない65歳以上の市民 *初回に必ず参加できる方
実施予定	① 4月17日～6月12日と7月3日の金曜日 午前10時～11時30分 ② 9月7日～11月16日と12月7日の月曜日 午前10時～11時30分 ③ 9月18日～11月13日と12月4日の金曜日 午後2時～3時30分 場所 ①中央公民館 ②花小金井北地域センター ③小川西町地域センター ※詳細は市報等でお知らせします。



目から鍛える認知症予防講座	
内容	目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングを行います。目・脳・体をバランスよく活性化させます。8日間のコースです。
対象	認知症の診断を受けていない65歳以上の市民
実施予定	① 5月11日～6月29日の月曜日 午後1時30分～3時 ② 10月21日～12月16日の水曜日（11/4除く） 午後1時30分～3時 ③ 1月22日～3月12日の金曜日 午前10時～11時30分 場所 ①中島地域センター ②学園東地域センター ③花小金井南地域センター ※詳細は市報等でお知らせします。

認知症予防講演会	
内容	認知症予防に関する講演会を実施します。年2回の実施です。
対象	市内在住の認知症予防に興味のある方
実施予定	日時、場所、内容等は、市報等でお知らせします。

## 筋力アップ介護予防講座 ※申込制です

☆対象は65歳以上の市民で会場に自身で来られる方です。 ☆事前に申込が必要です。全6回。週1回、2か月間のコースです。

- 申込期間**：第1期コース(5月～6月)、3月23日(月)から4月10日(金) 消印有効  
 第2期コース(9月～10月)、7月22日(火)から8月3日(月) 消印有効  
 第3期コース(11月～12月)、9月21日(月)から10月2日(金) 消印有効  
 第4期コース(令和8年1月～2月)、11月20日(金)から12月4日(金) 消印有効

**申込方法**：①はがきに【介護予防講座希望】と明記し、氏名、生年月日、住所、電話番号、希望する会場1か所を明記し、高齢者支援課へ

〔宛先〕〒187-8701 小平市役所 小平市高齢者支援課

- ②市報に掲載された申込フォームから申し込めます。  
 ③FAX(042-346-9498)、④高齢者支援課地域支援担当窓口にある申込用紙からも申し込めます。  
 ※申込多数の場合は、抽選とし、結果は全員へ通知します。  
 ※実施コースによっては、開催されない会場がありますので、下記の表を参考にお申し込みください。  
 ※第2期コース～第4期コースは初めての方を優先にします。  
 ※申込期間以外の申込みは無効とします。



実施時期	会場	定員	実施日	時間
第1期コース	上水新町地域センター	15人	5月13日～6月17日の水曜日	午前10:00～11:30
	大沼公民館	14人	5月14日～6月18日の木曜日	午前10:00～11:30
	鈴木地域センター	15人	5月14日～6月18日の木曜日	午後2:00～3:30
第2期コース	小川町2丁目地域センター	15人	9月3日～10月8日の木曜日	午後2:00～3:30
	喜平地域センター	20人	9月2日～10月14日の水曜日(9/23除く)	午前10:00～11:30
	天神地域センター	15人	9月4日～10月9日の金曜日	午後2:00～3:30
第3期コース	小川町一丁目地域センター	25人	11月2日～12月14日の月曜日(11/23除く)	午後2:00～3:30
	仲町公民館(なかまちテラス)	15人	11月6日～12月11日の金曜日	午後2:00～3:30
	花小金井南公民館	15人	11月10日～12月15日の火曜日	午後2:00～3:30
第4期コース	小川西町地域センター	15人	1月13日～2月17日の水曜日	午後2:00～3:30
	福祉会館	15人	1月12日～2月16日の火曜日	午前10:00～11:30
	花小金井北地域センター	15人	1月15日～2月19日の金曜日	午前10:00～11:30

\*各会場の駐車場は利用できません。

**問合せ先 高齢者支援課 地域支援担当** 〒187-8701 小平市小川町2-1333  
 電話：042-346-9539 (平日 8:30～17:00)

## 小平市地域包括支援センター(高齢者あんしん相談窓口)で相談できます

- ☆ 介護予防や認知症予防のこと、その他高齢者の相談に応じています。自宅でできる介護予防運動の方法等もご相談ください。  
 ☆ 「体操などの通いの場」「コミュニティサロン」「認知症カフェ」などの地域での活動に「興味がある」「参加したい」場合もお気軽にお住いの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

<地域包括支援センター問合せ先> **相談受付時間 月～金 8:30～17:00**  
**土 8:30～17:00**

名称	電話番号	担当地域
小平市地域包括支援センター けやきの郷	042-349-2321	栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1丁目 上水新町1～3丁目、上水本町1丁目
小平市地域包括支援センター 小川ホーム	042-347-6033	小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目 学園西町1～3丁目、上水本町2～6丁目
小平市地域包括支援センター 中央センター(基幹型)	042-345-0691	小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター	042-349-2123	美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、仲町 学園東町2～3丁目、学園東町、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目
小平市地域包括支援センター 小平健成苑	042-451-8813	花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、鈴木町1～2丁目 花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町

\*地域包括支援センターは市が設置している高齢者の総合相談窓口です。高齢者に関する制度や社会資源についてもぜひご相談ください。

