



令和7年度
2025

はんのうシニアカレッジ

健康長寿 生涯現役

人生百年時代！自分らしさをいつまでも！



心身ともに健康で前向きに自立した生活を送る。住み慣れた場所で自分らしく生き活きと暮らす。そのためには健康寿命(心身ともに元気に生活できる期間)を伸ばすことが大切です。

はんのうシニアカレッジでは、介護予防について学び、自ら参加し、地域に伝えていく方を養成する講座を開講しています。
この機会に健康寿命の長い地域づくりに取り組みましょう。

1 フレイル予防サポーター養成講座（全4回） 定員 30人

「運動」「栄養」「健口体操」「レクリエーション」の4つの講座を通じてフレイル予防について学びましょう。

【会場】総合福祉センター

講座名・講師		日時	内容
①	「ご近所で元気よく」 ごきげん体操を学ぼう！ 健康運動指導士	5月 14日（水） 13：30～15：00	飯能市オリジナル体操の「ごきげん体操」や「ストレッチ体操」を行うために、正しい動きを学びます。
②	ボールとチューブを使って 筋トレを学ぼう！ 健康運動指導士	6月 2日（月） 10：00～11：30	げんきかやなどで行っているボールとチューブを使った「筋力トレーニング」を学びます。
	栄養講座 管理栄養士		
③	今日から始める！ 健口体操 歯科衛生士	7月 9日（水） 9：30～11：30	口の周り（唇や舌、頬やのど）や飲み込みに必要な筋肉を鍛える体操を学びます。
④	みんなで元気に！ レクリエーション 健康運動実践指導者	7月 24日（木） 10：00～11：30	地域のサロンや高齢者の集まりなどで役立つ「体を動かす楽しいゲーム」を体験しながら学びます。

※全4回の受講が望ましいですが、希望する講座のみの受講も可能です。



2 かがやきサポーター養成講座（全6回） 定員 30人

市内約40カ所の会場で実施中のおもりの使った筋トレ体操「むーまいきいき体操」を学び、実践する講座です。
受講後は「かがやきサポーター」として活躍できます。



日付	時間	会場	講師
10月 2日（木）	13：30～15：30	総合福祉センター	理学療法士
10月 9日（木）			
10月 16日（木）			
10月 23日（木）			
10月 30日（木）			
11月 6日（木）			

※全6回の講座で1セットになります。原則6講座すべてを受講していただく必要があります。

3 コミュニケーションパートナー養成講座 定員 10人

失語症など「言葉の障害」に関する基礎的な知識・技術を知り、会話の手助けの方法を学ぶ講座です。



日付	時間	会場	講師
11月 25日（火）	13：30～15：00	市民活動センター	言語聴覚士

※受講後は毎月開催の「コミュニケーション講座」のパートナーとして活躍できます。

※都合により講座の開催を中止、変更する場合があります。

※最新の情報は広報はんのう、ホームページでご確認をお願いいたします。

～お申込み・お問合せ～

飯能市役所 介護福祉課 介護予防推進担当
住所：飯能市大字双柳1-1 電話：042-973-3753
E-mail: shien@city.hanno.lg.jp