



はんのう シニアカレッジ

令和6年度
2024

～のばそう健康寿命！ずっと元気にはつらつと！～

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や教室を開講しています。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。

かがやきサポーター養成講座（全6回） 定員 30人

地域の身近な場所で参加できる、おもりの体操「むーまいきいき体操」の会場で活躍する「かがやきサポーター」を養成する講座です。

日付	時間	会場	講師
10月 3日（木）	13：30～15：30	原市場福祉センター	理学療法士
10月10日（木）			
10月17日（木）			
10月24日（木）			
10月31日（木）			
11月 7日（木）			



※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。

健口体操普及講座 定員 30人

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。口の体操を取り入れて、サークルやサロン等で実施することが出来ます。

日付	時間	会場	講師
7月10日（水）	9：30～11：45	総合福祉センター	歯科衛生士



～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



ごきげんストレッチ講座 定員 30人

介護予防事業や集いの場で効果的に「ごきげん体操」や「ストレッチ体操」を行うために、正しい動きを学ぶ教室です。

日付	時間	会場	講師
6月17日（月）	13：30～15：00	総合福祉センター	健康運動指導士
11月 1日（金）	10：00～11：30		

ごきげん筋トレ講座 定員 30人

「ごきげん体操」と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」を学ぶ教室です。



日付	時間	会場	講師
5月31日（金）	10：00～11：30	総合福祉センター	健康運動指導士
12月 9日（月）	13：30～15：00		

ごきげんレクリエーション講座 定員 30人

地域のサロンや高齢者の集まり、むーまいきいき体操などで役立つ「体を動かす楽しいゲーム」を体験しながら学ぶ講座です。

日付	時間	会場	講師
6月 6日（木）	13：30～15：00	総合福祉センター	健康運動指導士
12月12日（木）	10：00～11：30		

コミュニケーションパートナー養成講座 定員 30人

失語症など「言葉の障害」がある方を理解し、コミュニケーションを手助けする方法を学ぶ講座です。



日付	時間	会場	講師
11月19日（火）	13：30～15：00	市民活動センター	言語聴覚士