

▶ 申込方法 ① か ② いずれかの方法でお申込みください。

① WEB応募フォーム

右記QRコードを読み込んで、応募フォームより必要事項を入力の上、お申込みください。

【URL】 <https://ws.formzu.net/dist/S47316908/>



② 往復はがき

【裏】		【表】	
郵便往復はがき 	① 『運動講座申し込み』 ② 希望する講座番号 第1希望 第2希望 第3希望 ③ 郵便番号と住所 ④ 氏名（ふりがな） ⑤ 生年月日・年齢 ⑥ 電話番号	郵便往復はがき 1500031	(決定通知用) 何も記入しないといけない 健康はつらつ事務局 渋谷区桜丘町 23-21 文化総合センター大和田2階

注意事項

- はがきまたはWEB申込で、1人1件申し込むことができます。複数回お申し込みされた場合は、1件のみ受付されます。1件につき、第3希望まで応募が可能です。
- 複数名で参加される場合も、1人につき1件ずつお申し込みをお願いいたします。
- web申込の方は、【@ss-kousya.com】からのメールを受信できるように設定をお願いします。

※申込情報は、個人情報に関する法律に基づき本講座のみに使用し、終了後は破棄します。
 ※アンケートの結果をもとに、対象者様には渋谷区で実施している事業のご案内をお送りすることがあります。

▶ 介護予防にはどのくらい運動が必要？

東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加と地域保健研究チームでは、体力を保持・向上する運動の目安を下記のとおりあげています。

- ①散歩やウォーキングなどの歩行運動 週150分程度
- ②スクワットやかかと上げなどの筋力運動 週2回以上
- ③体操・ストレッチ 週2回以上

また、高齢者の筋肉は毎年1%減少するといわれているため、運動を継続することが重要です。
 そのため、講座で習った内容を自宅で週1回以上復習し、講座終了後も反復して実施することがおすすめです。

フレイル予防 体操動画

YouTubeで、自宅でもかんたんに取り組める体操動画を配信しています。

【視聴方法】



QRコードを読み込む

or

＜ 渋谷区介護予防

YouTubeにて「渋谷区介護予防」を検索

暑い日も
雨の日も
家で気軽に
できる！



しぶや元気 サポート通信

介護予防・フレイル予防の最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業をお知らせする連絡広報誌です。月に一度HPで情報を配信しています。

配信テーマ 例

- ・認知機能の低下を防ぐには
- ・夏の食事
- ・よく噛むことの効果

詳細はホームページをご覧ください

毎月15日
HPで
配信中！



身近で 楽しく 介護予防！

令和7年度下期

健康

はつらつ運動講座

定期的な運動は介護予防のために非常に重要です。

初心者でも簡単に取り組める運動講座を区内各所で実施しています。まずは気軽に参加してみましょう！

申込

✦ 申込期限 ※消印有効

8月14日(木)

✦ 申込方法

WEB または 往復はがき

▶ 詳しくは裏面参照

(抽選・初めての人優先)

参加費 **無料**

対象

渋谷区に住民登録がある65歳以上で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方で、記名式アンケートに回答可能な人

講座内容

✦ 会場・種目

▶ 中面参照

✦ 持ち物

飲み物・タオル等

(太極拳、一部会場は室内運動靴)

▶ ご参加にあたって

- ・講座内容と日程は、諸事情により変更する可能性があります
- ・病気やケガなどで療養された方は、あらかじめ医師に運動の許可を受けてからご参加ください
- ・体調のすぐれない場合（発熱、せき、睡眠不足、過労など）は参加をご遠慮ください
- ・講座の初回と最終回に記名式アンケートがあります

主催
運営

渋谷区福祉部介護保険課介護総合事業係
株式会社 渋谷サービス公社

☎ 健康はつらつ事務局（3464-5170）
※土日祝を除く9：00～17：00まで

令和7年度下期

健康はつらつ運動講座一覧表

※室内用運動靴が必要な施設には マークがついています
※イス・マット使用の種目は、立ったり、座ったりする動作を行います

種目	特記事項	実施会場		講座番号	定員	開催曜日・時間	実施期間	種目	特記事項	実施会場		講座番号	定員	開催曜日・時間	実施期間				
やさしい ヨーガ	マット	はつらつセンター 富ヶ谷	富ヶ谷2-27-12 ☎3467-4671	①	各15人	火 12:50～13:50	10月7日～R8年3月24日 (12月16・23・30日、R8年3月31日除く)	はつらつ 体操	イス	グループホーム笹塚	笹塚2-33-9 ☎3464-5170 (健康はつらつ事務局)	㊼	各17人	水 10:30～11:40	10月1日～R8年3月25日 (10月29日、12月24・31日、R8年2月11日除く)				
				②		火 14:00～15:00						㊽		金 10:30～11:40	10月3日～R8年3月27日 (10月31日、12月26日、R8年1月2日、3月20日除く)				
	③	35人	水 10:00～11:30	10月1日～R8年3月25日 (12月24・31日、R8年2月11日、3月4日除く)	㊾	金 13:30～14:40													
	④	45人	水 13:30～14:30	10月1日～R8年3月25日 (10月8日、12月24・31日、R8年1月7日、2月11日除く)	すっきり ストレッチ	②7	20人		火 10:00～11:00	10月7日～R8年3月24日 (12月16・23・30日除く)									
	⑤	各35人	木 9:15～10:30	10月2日～R8年3月26日 (10月30日、12月18・25日、R8年1月1日除く)		②8	各13人		火 13:00～13:50	10月7日～R8年3月24日 (12月16・23・30日除く)									
			⑥			木 10:45～12:00			②9		火 14:00～14:50								
	⑦	23人	金 10:00～11:30	10月3日～R8年3月27日 (10月24日、12月26日、R8年1月2日、3月20日除く)		③0	18人		水 13:30～14:30	10月1日～R8年3月25日 (10月29日、12月24・31日、R8年2月11日除く)									
	⑧	20人	金 13:30～14:30	10月3日～R8年3月27日 (10月31日、12月26日、R8年1月2日、3月20日除く)	③1	各45人	金 9:10～9:55		10月3日～R8年3月27日 (12月26日、R8年1月2・9日、3月20日除く)										
⑨	30人	火 13:30～15:00	10月7日～R8年3月24日 (12月16・23・30日、R8年3月31日除く)	③2	金 10:05～10:50														
太極拳		地域交流センター 新橋	恵比寿1-27-10 ☎3444-0461	⑩	25人	水 10:00～11:30	10月1日～R8年3月25日 (10月29日、12月24・31日、R8年2月11日除く) R8年1月は上原社会教育館にて開催	③3	35人	金 10:00～11:00	10月3日～R8年3月27日 (12月26日、R8年1月2日、3月6・20日除く)								
		はつらつセンター 幡ヶ谷	幡ヶ谷2-19-14 ☎3374-0785	⑪	28人	水 10:00～11:30	10月1日～R8年3月25日 (10月29日、12月24・31日、R8年2月11日除く)	③4	30人	金 10:00～11:00	10月3日～R8年3月27日 (10月31日、12月26日、R8年1月2日、3月20日除く)								
		千駄ヶ谷社会教育館	千駄ヶ谷1-6-5 ☎3497-0631	⑫	28人	水 10:00～11:30	10月1日～R8年3月25日 (10月29日、12月24・31日、R8年2月11日除く)	③5	35人	金 13:30～14:30	10月3日～R8年3月27日 (10月31日、12月26日、R8年1月2日、3月20日除く)								
		ひがし健康プラザ	東3-14-13 ☎5466-2291	⑬	90人	水 14:00～15:30	10月1日～R8年3月25日 (10月29日、12月24・31日、R8年2月11日除く)	③6	15人	金 13:45～14:45	10月3日～R8年3月27日 (10月31日、12月26日、R8年1月2日、3月20日除く)								
		はつらつセンター 参宮橋	代々木4-4-1 ☎5352-8805	⑭	20人	木 13:00～14:30	10月2日～R8年3月26日 (10月30日、12月18・25日、R8年1月1日除く)	▷ 運動強度と内容 ※運動強度の感じ方には個人差があります。 ★印はエネルギー消費を基にした運動強度の目安を表しています。 ★普通に歩くよりも小さい ★★普通に歩くのと同様かそれ以上 ★★★早歩きと同様かそれ以上											
	はつらつ 体操	イス	はつらつセンター 幡ヶ谷	幡ヶ谷2-19-14 ☎3374-0785	⑮	各20人	月 10:00～10:40	10月6日～R8年3月30日 (10月13日、11月3・24日、12月29日、R8年1月12日、2月23日を除く)	やさしい ヨーガ	★★	マットに 支えがなく 座れる方	全身を使うヨガ（ハタヨガ）を中心にマットで呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせで行う運動です。普段使うことが少ない筋肉や関節を動かします。	身体のゆがみやくせの改善、血流・リンパ促進・肩こり・腰痛・冷えの予防と改善柔軟性向上						
					⑯		月 10:50～11:30												
イス		地域交流センター 恵比寿	恵比寿西2-8-1 ☎3461-3453	⑰	25人	月 13:30～14:30	10月6日～R8年3月30日 (10月13日、11月3・24日、12月29日、R8年1月12日、2月23日を除く)	太極拳						★★	講座時間中 立っていられる方	入門24式を行います。ゆっくりとした動きで、片足立ちの姿勢や、重心を低く保つ姿勢をとることで、全身の筋肉をまんべんなく使うことが出来る運動です。	足腰の筋力向上・バランス能力の向上・呼吸と動作を連動・全身持久力向上柔軟性向上心身のリラックス効果		
⑱		35人	木 10:00～11:30	10月2日～R8年3月26日 (10月23日、12月18・25日、R8年1月1日除く)															
⑲		25人	木 13:30～14:40	10月2日～R8年3月26日 (10月30日、12月18・25日、R8年1月1日除く)	はつらつ 体操	★★	立ったり座ったりが支えなくできる方											椅子やマットに座り、リズムに合わせて全身運動や筋力トレーニングを行います。ギムニクボール（やわらかいボール）やセラバンド（ゴム）等の道具を使用します。	ボールをつぶし、セラバンド引っ張ることで握力や全身の筋力を鍛える筋力が少ない方でも効果が高い。筋力の維持向上
⑳		28人	木 13:30～14:30	10月2日～R8年3月26日 (10月30日、12月25日、R8年1月1日、2月12日除く)															
㉑	20人	金 10:00～11:00	10月3日～R8年3月27日 (10月31日、12月26日、R8年1月2日、3月20日除く)	すっきり ストレッチ					★ スポーツセンターは ★★	椅子やマットに座った姿勢で行う体操。道具を使わないで行う筋力トレーニング・脳トレを組合わせた運動です。普段あまり運動をしない方でも取り組みやすく、自宅でも行いやすい内容です。	全身の筋力向上・柔軟性向上と可動域の拡大による怪我の予防・脳トレによる脳の活性化								
㉒	各15人	水 14:00～15:30	10月1日～R8年3月25日 (10月29日、12月24・31日、R8年2月11日除く)																
㉓		金 14:00～15:30	10月3日～R8年3月27日 (10月31日、12月26日、R8年1月2日、3月20日除く)																