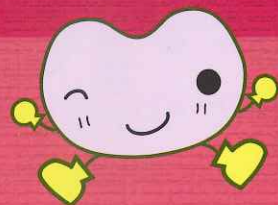


身近な場所で、地域の仲間と、自分らしい健康づくり

一緒に運動  
しませんか？



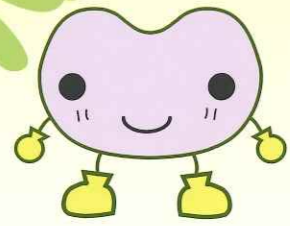
マスコットキャラクター  
こころん

# こころん 介護予防サロン



昭和区西部いきいき支援センター





### こころん

地域に福祉の芽が出て育つようにと、タネとハートをイメージしたマスコットキャラクターです。

## 「こころん介護予防サロン」とは

身近な場所で地域の仲間と自分らしい健康づくりをする、運動主体のサロンです。地域のみなさまより介護予防に取り組みたいとの声が寄せられたため、昭和区社会福祉協議会、昭和区西部いきいき支援センターが開設のお手伝いをさせていただき誕生しました。年々活動場所が増え、サロンの名称や活動内容は様々な形で各学区にて運営されています。ぜひ一緒に活動してみませんか？

### 介護予防サロンの目的

- 身近な場所に定期的に通い、楽しみながら「運動講師による体操」をしたり「健康の講話」を聴くことで、どのような身体状況の人でも自分なりの健康づくりに取り組むことができる
- 仲間と交流することで顔なじみとなり、困った時の相談や安否確認など、地域の支えあいにつながる



定期的な運動や認知症予防をしたい方、近所に顔見知りやお友達が欲しい方など皆さまのお越しをお待ちしております！

ページ数	介護予防サロン名	曜日・時間	場所
P03	こころん健康サロン松栄	水曜日/月4回 午後 ※時間の変動があるため、3ページをご覧ください。	市営松風荘集会所または昭和生涯学習センター
P04	こころん体操くらぶ村雲	第1・2・3火曜日 13:30~14:30	昭和区社会福祉協議会(研修室)
P05	こころん健康サロン吹上	第2・4金曜日 13:30~15:00	吹上コミュニティセンター
P06	こころん健康くらぶ桜山	第1・3金曜日 13:00~14:00 / 14:15~15:15	御器所コミュニティセンター
P07	こころん健康サロン松栄II	第1~4木曜日 13:30~15:00	松栄コミュニティセンター
P08	こころん健康サロン鶴舞	第2・4水曜日 10:00~11:30	鶴舞コミュニティセンター
P09	こころん健康サロン鶴舞II	第1~4月曜日 13:30~15:00	市営小針荘110号室(ほっとすぱーすこぼりん)

自分たちのやりたい内容を「住民主体」で行い、社会的役割を持つことにより、生きがいや介護予防、認知症予防にもつながります。



受付を参加者が担っているサロンもあります



皆で協力して部屋の片づけをしています

介護予防サロン活動発表会や、開設・参加希望の方向けにサロン体験会を開催し、参加者同士の交流や健康活動意識の向上を図るお手伝いをしています。



2022年 介護予防サロン発表会



2018年 交流会&メディカルプロレス(救命講習)



2019年 介護予防サロン体験会

#### 【介護予防サロン参加者の感想】

- ・参加することが楽しい
- ・メンバーと交流ができ、相談できる
- ・健康を維持したい、体力を現状維持したい

#### 【介護予防サロン参加者が感じている効果】

- ・心も体も元気になった
- ・歩きやすくなった
- ・介護予防や認知症予防に対する意識が上がったと思う

昭和区西部いきいき支援センターでは、介護予防サロンの開設・運営を支援しています。



# こころん健康サロン松栄

\*松栄学区社会福祉協議会いきいきサロン運営委員のご協力のもと活動しています\*

地域での健康づくりのために始めたこのサロンも9年目になりました。3名の個性ある講師に交代で指導していただいています。健康体操を主に、脳トレ、ゲーム、歌あり、お話あり。できなくてもよし、ついていけないところはほどほどにごまかして、95歳を筆頭に笑って楽しく元気に過ごしています。



- 対象：松栄学区の65歳以上で通える方
- 日時：第1～4水曜日13：30～15：00  
※第5水曜があるとき第2水曜はお休み  
※第2水曜のみ2部制  
1部：13：15～14：15  
2部：14：30～15：30
- 会場：市営松風荘集会所または昭和生涯学習センター
- 内容：介護予防体操、健康のお話、交流会等
- 講師：あいち介護予防リーダー
- 参加費：1ヵ月1,200円（初回体験無料）

## 特徴コーナー

- 週替わりで違う講師が担当しており、毎週それぞれの講師の特色ある内容が体験できる
- 健康のワンポイントアドバイスの紹介や、体操だけでなく、脳トレを組み合わせた内容もあり、頭の体操が同時に楽しめる内容になっている

## 講師紹介

私達講師3名はそれぞれ特性を活かし、楽しく体を動かせたらと思っています。人生100年時代と言われるようになり、健康寿命をいかに延ばせるかは本当に皆様のお気持ち、お心掛け次第だと思います。体操の始めに「ワクワク」と言って脇腹の肋骨に刺激を与える運動をします。「ワクワク」とは「期待する」「心待ちにする」といった意味で使われることが多く、ワクワク感がプラス思考を生み出す!!さあ、毎日ワクワクを探しに行こう!



稲葉 真紀子 先生



大原 真理子 先生



細川 美恵子 先生

# こころん体操くらぶ村雲

お住まいの近くで、近隣の仲間と一緒にあれば通い続けられる。顔なじみが増えることで地域で安心して暮らせることを願い、参加者が主体となって活動しています。健康体操の他に、認知症予防を目的としたコグニサイズなども行っています。うまくできなくても笑ってしまう楽しい体操をいつも行っています。



- 対象：村雲学区と近隣学区、隣接区で通える方
- 日時：第1・2・3火曜日  
13：30～14：30
- 会場：昭南区社会福祉協議会（研修室）
- 内容：健康体操、健康講座、交流会等
- 講師：介護予防運動指導員
- 参加費：1回400円（初回体験無料）

## 特徴コーナー

- コグニサイズ(脳トレ)の実施
- 定期的にはポッチャ大会を開催!
- 参加者の仲が良い
- アットホームな雰囲気

## 講師紹介



野呂 朋洋 先生  
(介護予防運動指導員)

中区にある「鍼灸治療室ガイアそうこ」にて、はり師、きゅう師、介護予防運動指導員、認知症ケア専門士、内臓ストレッチインストラクター等として活躍中。

普段鍼灸師として患者さまに接していると、「楽しみがある」方はみなさん元気だと感じます。こころん体操くらぶ村雲は、体操や、健康についての話など、みなさんの「楽しみ」になることを目指して活動しています。みなさんと一緒に、楽しいサロンにしていきたいと思います。



# こころん健康サロン吹上

元気に100才まで、自分の足で立って歩いて、好きな所に行くためのサロンです。座って行う運動を多く取り入れているので、膝等の負担は少ないです。また、運動だけでなく、一人で来てもみんなと笑い合える雰囲気のあるサロンを目指しています。



- 対象：吹上学区と近隣学区の65歳以上で通える方
- 日時：第2・4金曜日  
13:30~15:00  
(受付 13:15~)
- 会場：吹上コミュニティセンター
- 内容：介護予防体操、参加者の交流等
- 講師：あいち介護予防リーダー
- 参加費：1ヵ月600円(初回体験無料)

## 特徴コーナー

- 座って行う運動が中心
- 脳トレも取入れた運動
- おしゃべりしながら、和気あいあいと楽しく体操ができる

## 講師紹介



沼野 由美子 先生

あいち介護予防リーダー愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者、レクリエーションインストラクターとして活躍しています。

ストレッチ、脳トレ、筋トレ、リズム体操、レクリエーション等、参加者同士がおしゃべりをして仲間づくりをしながら、楽しい体操教室を実践しています。

# こころん健康くらぶ桜山

\*御器所学区社会福祉協議会のご協力のもと活動しています\*

笑顔でいっぱい健康体操サロンです。指導の先生が明るく楽しいことはもちろんですが、先生の言われることが頭で分かってもしっかりと体がいうことをききません。その度に笑いが生まれ、汗した60分はまたたく間で心地良い疲れが残ります。今夜もぐっすり眠れそうです。



- 対象：御器所学区と近隣学区、隣接区の65歳以上で通える方
- 日時：第1・3金曜日 (2部制)  
1部：13:00~14:00  
2部：14:15~15:15
- 会場：御器所コミュニティセンター
- 内容：介護予防体操、健康のお話、交流会等
- 講師：あいち介護予防リーダー
- 参加費：1回300円(初回体験無料)

## 特徴コーナー

- 御器所学区の方が集まるサロン
- 地域のかたのよりどころ
- 前半と後半の2部制で実施
- 講師との掛け合いが魅力

## 講師紹介

あいち介護予防リーダー愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者の講師が交代で担当しています。

地域の役員の皆様のご協力の下、2人の特性を生かした簡単な体操をボールやセラバンド等色々な道具を使って行っています。

脳トレ、ストレッチ、筋トレ、リズム体操等、常に笑顔の絶えない時間になるよう心掛けています。



大原 真理子 先生



稲葉 真紀子 先生



# こころん健康サロン松栄Ⅱ

\*松栄学区社会福祉協議会いきいきサロン運営委員のご協力のもと活動しています\*

こころん健康サロン松栄Ⅱは、地域の仲間とともに<運動><音楽><おしゃべり>を通して、自分らしく健やかに暮らせるように活動していく「介護予防サロン」です。松栄学区社会福祉協議会が主催となり、住民が主体となって活動しています。笑顔に溢れたサロンです。



- 対象：松栄学区の65歳以上で通える方
- 日時：第1～4木曜日  
13：30～15：00
- 会場：松栄コミュニティセンター
- 内容：運動・音楽を用いた介護予防・認知症予防講座、イベント交流会等
- 講師：認知症ケア専門士・介護予防指導士・音楽療法士 など
- 参加費：1ヵ月1,200円（初回体験無料）

## 特徴コーナー

- 4名の講師が週替わりで担当
- 『音のある風景』
- いつも元気いっぱい&さわやかな笑顔!



## 講師紹介

株式会社豊田マネージメント研究所グループの「TMI/Piash」より、様々な資格をもった色とりどりの講師4名が週替わりで担当しています。  
運動と音楽とおしゃべりタイム&ホップ・ステップ・健康寿命アップ!  
『まなびをよろこびに』Be happy!  
個性あふれる&笑顔あふれるサロンを展開しています。



山下一郎先生  
(認知症ケア専門士)



伊藤朝香先生  
(ボイスセラピスト)



中根篤先生  
(介護予防指導士)



一條純美枝先生  
(椅子ヨガ&セルフケア)

# こころん健康サロン鶴舞

月2回集うことで、地域のみなさんとお近づきに。そして仲間達と一緒に、健康体操やレクリエーションで汗を流しリフレッシュ。年2回の体力測定で、運動の効果もチェック。でも真の目的は、笑ってお顔の表情筋をほぐすこと!リラックスしたい方は、お気軽にお越しください。



- 対象：鶴舞学区と近隣学区、隣接区の65歳以上で通える方
- 日時：第2・4水曜日  
10：00～11：30
- 会場：鶴舞コミュニティセンター
- 内容：介護予防体操、健康のお話、交流会等
- 講師：あいち介護予防リーダー
- 参加費：1ヵ月600円（初回体験無料）

## 特徴コーナー

- 2名の講師が交代で担当
- 和気あいあいとした雰囲気
- 道具を使った体操
- 近所に住む仲間と出会い、交流ができる

## 講師紹介

あいち介護予防リーダー愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者の講師が交代で担当しています。  
2人の特性を生かした簡単な体操をボールやセラバンド等色々な道具を使って行っています。  
脳トレ、ストレッチ、筋トレ、リズム体操等、常に笑顔の絶えない時間になるよう心掛けています。



大原真理子先生



稲葉真紀子先生



# こころん健康サロン鶴舞Ⅱ

マンションの一室を改装したアットホームな会場です。体操や脳トレを通じて、参加者間での交流を図り、地域で心も身体も明るく元気で過ごしていただくお手伝いができればと思っています。毎週開催なので、気軽にお越しいただけます。皆さまの参加をお待ちしております。



- 対象：小針荘に通うことができる方
- 日時：第1～4月曜日  
13:30～15:00
- 会場：市営小針荘110号室  
(ほっとすぺーすこぼりん)
- 内容：介護予防体操、健康のお話等
- 講師：あいち介護予防リーダー
- 参加費：1回300円(初回体験無料)

## 特徴コーナー

- 参加者の笑顔、笑い声があふれるサロン
- アットホーム
- 休憩時には話がはずみ、気さくに話の輪に入れる、仲間になれる雰囲気
- こじんまりした会場内で、皆で集まって楽しく身体を動かす

## 講師紹介

あいち介護予防リーダーの講師2名が週替わりで担当しています。講師それぞれの得意分野を生かし、身体のストレッチ・ボール等を使用した体操、椅子を使った体操(チェアエクササイズ)、脳トレを行っています。チェアエクササイズは膝や腰に負担が少なく、正しい姿勢作りを目指す方におすすめです。参加者の皆さま同士で交流ができる雰囲気づくりを意識しています。



杉原 智子 先生

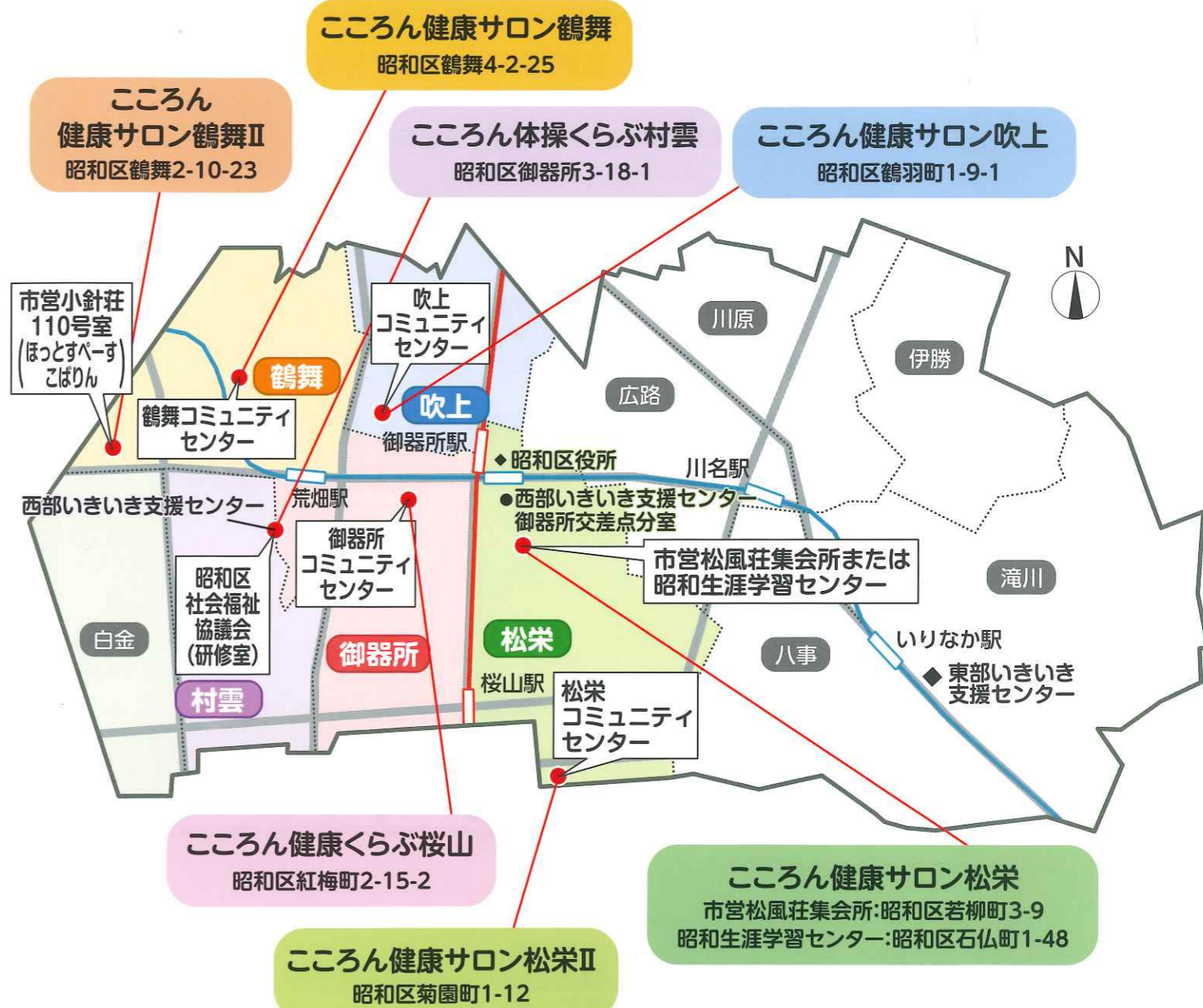


大池 紀子 先生



## 介護予防サロンMAP

体験  
無料



## 参加メンバーを募集中

お気軽に体験にお越しください

## お問い合わせ

昭和区西部いきいき支援センター (担当学区:御器所・鶴舞・村雲・白金) **TEL 884-5513**  
**FAX 883-2231**

昭和区西部いきいき支援センター分室 (担当学区:松栄・吹上) **TEL 852-3355**  
**FAX 852-3344**



# 昭和西 いきいき支援センター

(高齢者の総合相談窓口)



高齢者のみなさまがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームとなって、健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者のみなさまを支える機関です。

**開設時間** 月～金曜日(祝日・年末年始除く)午前9時～午後5時

**相談費用** 無料

## お問い合わせ

昭和西いきいき支援センター  
(昭和西御器所三丁目18-1)  
(担当学区:御器所・鶴舞・村雲・白金)

**TEL 052-884-5513**

**FAX 052-883-2231**

昭和西いきいき支援センター分室  
(昭和西阿由知通四丁目7 グローバル御器所2C)  
(担当学区:松栄・吹上)

**TEL 052-852-3355**

**FAX 052-852-3344**



※徒歩、自転車の方は案内看板を目印にお越しください。



名古屋市では、高齢者のみなさまの身近な相談窓口である「地域包括支援センター」を、「いきいき支援センター」という名称にて運営しています