

令和3年度
8月以降
開催分

こまえ苑エリア(猪方・駒井町・岩戸南・岩戸北)の 介護予防・フレイル予防事業のご紹介

■注意点■

※新型コロナウイルス感染症等の影響で、掲載した教室・活動等は中止や内容を変更する可能性があります。
※運動に制限のある方は、主治医に相談の上お申し込みください。

●猪方地区

和泉多摩川児童公園（※一部和泉多摩川地区センター使用）

・ 狛江市が実施する 12 回講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	期間	時間	内容	講師	申込期間	申込み・問い合わせ
あおぞら健康講座	後期 10月6日 ～1月12日 毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	・ 専門家による 運動指導 ・ 終了後の活動 支援	ティップ ネス講師	9月1日～	狛江市 高齢障がい課 03-3430-1251

和泉多摩川地区センター

・ 市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問い合わせ
「コグニサイズ」 チャレンジクラブ	毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	認知症予防体操	津田育子先生	月1,000円	狛江市 高齢障がい課 03-3430-1251

南部地域センター

・ 地域包括支援センターが実施する 1 回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込期間	申込み・問い合わせ
体操	9月3日(金)	午後2時 ～3時	佐藤友恵先生	8月16日～	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404
アロマ ストレッチ体操	9月15日(水)		櫛島和佳恵先生		
体操	9月30日(木)		ハイレイフ 健康運動指導士		
音楽療法	12月10日(金)		野田千恵子先生	11月15日～	
体をほぐそう	12月16日(木)		前川省子先生		
健口体操	12月27日(月)		原真奈美先生		
笑いヨガ	2月4日(金)		若林裕子先生	1月17日～	
アロマ ストレッチ体操	2月16日(水)		櫛島和佳恵先生		
体操	2月25日(金)		ラクセム 理学療法士		
体をほぐそう	3月10日(木)		前川省子先生	2月15日～	
体操	3月17日(木)		ハイレイフ 健康運動指導士		
口腔ケア	3月25日(金)		歯科衛生士 富士野喜美子先生		

・市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問い合わせ
岩戸南元気スクール	毎週月曜日	午後2時～3時30分	体操・歌	ハイライフ健康運動指導士	月2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
南部友の会	毎週金曜日	一部 午前9時30分～10時30分 二部 午前10時45分～11時45分	体操・外出	佐藤友恵先生		

●岩戸南地区

こまえ苑駐車場

・地域包括支援センターが実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込期間	申込み・問い合わせ
歩き方講座	10月8日（金）	午後2時～3時	宮崎正和先生	9月15日～	地域包括支援センター こまえ苑 03-3489-2404
体操	10月22日（金）		土屋雅章先生		
体操	10月29日（金）		宮崎正和先生		

・地域包括支援センターが主催するウォーキングの会《無料・申込不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問い合わせ
歩こう会	第1・3木曜日 ※雨天中止	午後1時半～	体操 ウォーキング	なし	地域包括支援センター こまえ苑 03-3489-2422

岩戸川緑地公園 ※12月9日は体力測定会のため岩戸地域センターで実施

・狛江市が実施する継続して通える教室《無料・申込不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問い合わせ
うんどう教室	第2・4木曜日 ※雨天中止 ※8月はお休み	午後2時～	運動遊具を使った運動	地域指導員	高齢障がい課 03-3430-1251

岩戸地域センター

・地域包括支援センターが実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込期間	申込み・問い合わせ
体操	8月13日（金）	午後2時～3時	ラクセム理学療法士	7月15日～	地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422
音楽療法	8月16日（月）		野田千恵子先生		
健口体操	8月23日（月）		原真奈美先生		
ヨガ体操	11月11日（木）		房山野乃花先生	10月15日～	
口腔ケア	11月22日（月）		富士野喜美子先生		
コグニサイズ	11月29日（月）		津田育子先生		
ヨガ体操	1月14日（金）		房山野乃花先生	12月15日～	
体操	1月28日（金）		佐藤友恵先生		