



2025年 8月号

No.338

発行人・濱 克典

編集・社会福祉法人

下諏訪町社会福祉協議会

# 「男性介護者のつどい」

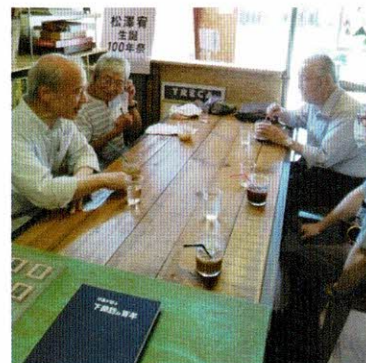
## 参加者募集中

～男性同士、介護のこと、時にはいろいろなことを、話ませんか～

「男性介護者のつどい」は年3回程度、開催しています。

### 参加対象者

下諏訪町内に居住の方で、  
在宅で介護をしている男性、  
介護していた男性など



### 例えば、こんなことが話されています。

- ・ 介護をしてきた体験談や男性ならではの悩み
- ・ どんな風に介護をしてる？こんな時みんなはどうしているんだろう？
- ・ 仕事や趣味、リフレッシュの方法や健康についての話
- ・ 懐かしい昔の話や、地域の歴史について など

参加登録していただいた方には、次回のご案内をします。  
ご興味ありましたらご連絡ください。

### ● お問い合わせ

地域福祉推進係 企画推進グループ

☎27-8886 メール：seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp

# 一般介護予防教室

## 参加者を募集します

一般介護予防事業は、生活機能を落とさず、体力、気力の維持や向上を図り、住み慣れた地域で生活が続けられるよう健康を維持することを目的に開催します。

### 対象者・申込期間・申込方法

教室内容：町内の各施設で、様々な教室を実施します。（詳細は3ページ）

参加者：町内在住（町内に住民票のある方） 65歳以上の方

※注意 介護保険通所系サービス（デイサービスやデイケア）を利用している方は参加できません。

募集期間：令和7年8月1日（金）～8月15日（金）まで

受付時間：平日 午前9時～午後5時15分まで

申込先：地域福祉推進係（下諏訪町地域包括支援センター）

申込方法：3ページからご希望の教室を選び、  
お電話でお申込みください。

**電話：26-3377**



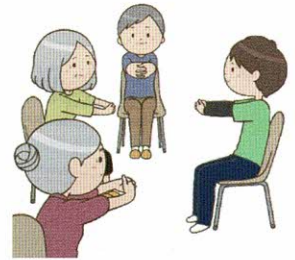
### 注意事項

- \* 先着順ではございません。希望者多数の場合、抽選となります。
- \* 申し込み時に、第2希望の教室までお聞かせください。
- \* 抽選で選外となった場合は、空いている教室のご紹介をいたします。
- \* 教室参加中にお身体の変化がみられた場合、随時、体調に合わせた教室や、その他制度のご紹介をいたします。

# 「一般介護予防教室」

## 教室一覧

原則：参加費無料



### 令和7年度 下諏訪町一般介護予防スケジュール

| 会 場                                  | 教室名                 | 曜日・時間                                               | 回数           | 定員                       | 送迎 | 内 容                                                                      | 体力への自信     |
|--------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| AFASスワ<br>後期 9月～12月<br>(4か月間)        | 浮き浮き<br>水中ウォーキング    | 毎週金曜日<br>9:30～10:30                                 | 全<br>15<br>回 | 8名                       | 有  | 浮力により膝や腰への負担軽減させながら室内プールで体操・ウォーキング                                       | ★★★<br>★★  |
|                                      | グッド楽<br>健康トレーニング    | 毎週水曜日<br>9:30～10:30                                 | 全<br>15<br>回 | 7名                       | 有  | 専門器具を使用した有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動基礎体力向上                                   | ★★★★<br>★★ |
|                                      |                     | 毎週金曜日<br>9:30～10:30                                 | 全<br>15<br>回 | 7名                       |    |                                                                          |            |
| グレイスフル<br>下諏訪<br>後期 10月～3月<br>(6か月間) | さんさん<br>水中ウォーキング    | 毎週水曜日<br>9:30～10:30                                 | 全<br>22<br>回 | 15名                      | 有  | 浮力により膝や腰への負担軽減させながら室内プールで体操・ウォーキング                                       | ★★★★★      |
|                                      | さんさん<br>マシン         | 毎週金曜日<br>9:30～10:30                                 | 全<br>22<br>回 | 10名                      | 有  | 専門教材(マシン、レッドコード)を使用してストレッチや筋力増強、軽運動についての学習                               | ★★★★★      |
| 陽だまり横丁<br>9月～3月                      | 陽だまり横丁<br>健康講座      | 毎週水曜日<br>10:00～11:35                                | 全<br>28<br>回 | 1名                       | 有  | 軽運動(ストレッチ、バランス運動、口腔運動、棒体操など)について総合的に学習外出、目標に向けた機能訓練、栄養企画、オリジナル教材を用いての脳トレ | ★★★★       |
| 諏訪共立病院<br>9月～3月<br>(7か月間)            | 諏訪共立健康<br>リハビリテーション | 隔週水曜日<br>14:30～15:45<br>※隔週の2グループ制                  | 全<br>14<br>回 | 6名<br>※グループ分けは諏訪共立病院にて実施 | 有  | 健康講話(季節に応じた話題やお体の悩みについて)<br>軽運動(棒、タオル、呼吸など全身運動)                          | ★          |
| 訪問型介護予防事業(要相談)                       |                     | 大勢の教室に参加するのは難しいけれど、介護予防したい方、運動してみたい方などは、職員にご相談ください。 |              |                          |    |                                                                          |            |

※体力への自信の欄の星の数が多いほど運動の強度が高い教室になります

教室の詳細は「にこっとくらしナビしもすわ」に掲載中

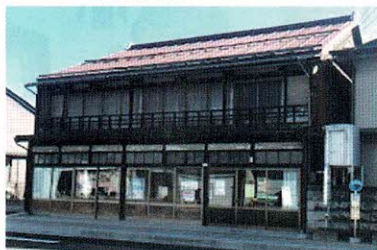


URL: <https://www.navi-shimosuwa.jp>



健康に過ごすためにも、フレイル予防に取り組みましょう!

## 学生必見！



## 夏休みに宿題するなら、 「コミュニティスペースにこっと」でませんか？

「コミュニティスペースにこっと」は、誰もが気軽に集まれる場所です。  
ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

開館時間：平日 午前10時～午後3時まで

※利用料はかかりません。

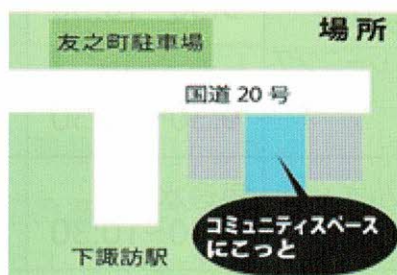
※他利用者がいる場合は、譲り合って使いましょう。



### ～にこっとの良いところ～



- ・風が通って涼しい！
- ・飲食 OK！
- ・Wi-Fi も使えます！
- ・駅・コンビニが近い！



▲にこっとのInstagram  
グラムを開設しました！

## にこっとでの活動をご紹介します！

### クラフト講座

開催日：毎週木曜日  
午後1時～午後3時  
参加費：年会費1000円  
折り紙を使った作品を作っています。



完成した作品は、  
にこっとの入り口に  
展示しています！

### ほっとヨガ

開催日：第1・3金曜日  
午前10時15分  
～午前11時15分  
イスに座りながらヨガをします。  
足腰の弱い方でも自分のペース  
で行えます。



▲にこっとの活動は  
こちらをご覧ください。

● お問い合わせ

コミュニティスペースにこっと ☎27-1703 (平日 午前10時～午後3時)