

令和7年度

みんなでつながる シニアライフ



介護予防と地域活動のすすめ



介護予防・体力づくり



事業名

- ① いつまでも元気であるための講座
- ② シニア運動教室
- ③ 小金井さくら体操自主グループ
- ④ 体力測定会
- ⑤ 短期集中予防サービス

講座・地域の担い手



事業名

- ⑥ さくら体操「ご当地体操」リーダー養成講座
(介護予防ボランティア養成講座)
- ⑦ サブスタッフ養成講座
- ⑧ 介護者サポーター養成講座
- ⑨ 認知症サポーター養成講座
- ⑩ 認知症サポーターステップアップ養成講座
- ⑪ 認知症予防通いの場
- ⑫ スマホサポーター養成講座
- ⑬ シニアのための生活に役立つスマホ活用講座
- ⑭ 生き生きボラポ
- ⑮ 地域デビュー講演会



各講座に記載の日程は変更があることもあります。
詳細については市報等の案内をご確認ください。



お口の健康・低栄養予防・運動・認知症予防のための日頃の生活に取り入れられる具体的な方法について、各専門職による講座（2日間）です。

日程	① 5月27日（火）・30日（金） ② 9月11日（木）・19日（金） ③ 12月11日（木）・16日（火）	
対象・定員	対象：市内在住の65歳以上の方 定員：各26名程度	
場所	前原暫定集会施設A会議室	



スポーツクラブでいつまでも元気でいるための具体的な方法を学ぶ教室です。

スタジオ：柔軟性・筋力・バランス力を高める運動を行います

プール：水の浮力により関節等への負担を軽減しながら筋力・心肺機能を高める運動を行います

日程	① 5～7月 ② 9～11月 ③ 1～3月	各コース週1回・全12回
対象・定員	対象：市内在住の65歳以上（運動制限のない方） 定員：スタジオ20名×2クラス、プール15名×1クラス	
場所	市内スポーツクラブ	 



転倒予防、筋力と柔軟性・バランス力の向上を目的に地域や自宅で行えるご当地介護予防体操です。市内の公共施設等（約30か所）で実施しています。

日程	週1回程度（グループにより、頻度は異なります。）
対象・定員	市内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方（主治医より運動制限の指示のない方）。
場所	市内公共施設等



④ 体力測定会



握力・片足立ち等の体力測定を実施し、リハビリ専門職が結果説明を行います。

日程	10月～11月頃開催予定			
対象・定員	対象：さくら体操完全自主会場と市内の通いの場利用者等 定員：30名程度			
場所	小金井宮地楽器ホール等			



⑤ 短期集中予防サービス



デイサービスで、リハビリ専門職などによるプログラムを実施し、生活機能の改善を目指します。リハビリ専門職がサービス開始前に自宅に訪問し、聞き取りとアドバイスを行います。（通所型サービスと訪問型サービスを併せて提供します。）

日程	年3クール 1クール3か月間（週1回・全12回）			
対象	対象：要支援1，2の方（通所型サービスを利用中の方は対象外となります。） 事業対象者			
場所	市内通所介護事業所等			

⑥ さくら体操「ご当地体操」リーダー養成講座
（介護予防ボランティア養成講座）

介護予防・栄養や口腔機能・運動の効果・認知症・応急救護等についての、専門職等による講座です。講座終了後は、さくら体操のリーダー活動のご協力をお願いしています。

日程	9月～10月（全7日）	次のような方を大募集しています！！ ★さくら体操の会のお手伝いをしたい ★さくら体操をやってみたい、楽しみたい、 もりあげたい ★お友達を作りたい
対象・定員	対象：市内在住、在勤で、講座終了後、週1回程度さくら体操会場でのリーダーになれる方（要支援、要介護認定を受けている方、主治医から運動を禁止されている方は対象外）。 定員：20名程度	
場所	前原暫定集会施設A会議室（応急救護訓練は小金井消防署）	



⑦ サブスタッフ養成講座

介護事業所（デイサービス）で、介護予防についての講義と現場実習を組み合わせた講座を受け、支援を必要としている高齢者を支える地域づくりの担い手を養成する講座です。

自身のためになり、やりがいが出る楽しい講座です。講座に参加したい方は説明会の申し込みが必要になります。

日程	説明会：8月28日（木）14時から 講座：第1講座10月3日（金）から行う全22回（講座12回+実習10回）実施
対象・定員	対象：市内在住のおおむね65歳以上で、要介護認定を受けていない方 定員：12名程度
場所	説明会：前原暫定集会施設A会議室 合同講座：前原暫定集会施設A会議室 その他講座：各委託市内介護事業所 実習：各委託市内介護事業所

★こんな方に
おすすめします！



- ・地域に知り合いを作りたい
- ・自分や家族のために介護予防の知識や技術を身につけたい
- ・介護予防の活動を通して地域と繋がりたい
- ・ちょっとした仕事をしたい

⑧ 介護者サポーター養成講座

定年退職後などに地域で活動することが少ないと言われている男性高齢者を対象に、傾聴等の支援活動を行う「介護者サポーター」として、地域の通いの場等で主体的に活動できる人材を育成することを目的とした講座です。

日程	① 11月10日（月） ④ 12月 8日（月） ② 11月17日（月） ⑤ 12月15日（月） ③ 12月 1日（月） ⑥ 12月22日（月）
対象・定員	対象：初めて参加する65歳以上の男性 定員：10名程度
場所	本町暫定庁舎等 ※詳細は別途お知らせします。

⑨ 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、できる範囲でサポートする認知症サポーターを養成する講座です。受講者には目印としてオレンジリングを差し上げます。下記日程のほか、個別に出張講座を行うことも可能です。

日程	① 6月 7日（土） ② 9月12日（金） ③ 2月13日（金）
対象・定員	対象：市内在住または在勤の方 定員：各15人
場所	① 上之原会館 ②③ 市役所第二庁舎801会議室





⑩ 認知症サポーターステップアップ講座

自分のできる範囲で認知症の本人や家族を応援する「認知症サポーター」を対象にした講座です。「認知症サポーター」として、地域で認知症の本人や家族への支援ができるよう、認知症の理解と対応を学びます。

日程

3月13日（金）

対象・定員

対象：認知症サポーター養成講座を受講済の方
定員：20人

場所

市役所第二庁舎801会議室



⑪ 認知症予防通いの場

講義を通して認知症についての基礎知識と予防法を学ぶとともに、体操や脳トレで認知症予防を図ります。

日程

① 7月 7日（月）
② 11月21日（金）

対象・定員

対象：市内在住の65歳以上で
介護認定等を受けていない方
定員：各15人

場所

市役所第二庁舎801会議室



⑫ スマホサポーター養成講座

スマートフォンの設定方法、アプリについて、簡単なロールプレイング、傾聴・コミュニケーションを学ぶ4日間の講座です。講座終了後、スマホサポーターが活動する相談室の見学を予定しています。

日程

6月19日・26日・7月3日・10日（全木曜）
13時30分～16時30分

対象・定員

対象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方。
講座終了後、スマホちょっと相談室、出張スマホ相談会
に参加していただける方。
定員：20名

場所

前原暫定集会施設、上之原会館他





⑬ シニアのための生活に役立つスマホ活用講座

市報で
お知らせします

LINEの基本操作から、災害サービス・安否確認、防災情報の受信など生活に役立つ情報を学べる4日間の講座です。

日程	① 5月15日・22日・29日・6月5日（全木曜） ② 10月22日・29日・11月5日・12日（全水曜） ③ 1月15日・22日・29日・2月5日（全木曜） 14時～16時
対象・定員	対象：市内在住65歳以上、スマホをお持ちでLINEを使ったことがある方 定員：16名
場所	①前原暫定集会施設他 ②③前原暫定集会施設



⑭ 活き生きボラポ（介護支援ボランティアポイント事業）

ボラポ事務局に
問合せ

市内介護事業所でボランティア活動を行うと、活動時間に応じて活動スタンプが付与されます。スタンプはさくらポイントに交換できます

活動場所	市内登録介護事業所等（37事業所）
対象	対象：市内在住の65歳以上の方 要介護認定を受けていない方
登録方法	活き生きボラポ事務局（市商工会内）にて随時登録受付しています。 お問い合わせは☎042-381-8765まで



⑮ 地域デビュー講演会

市報で
お知らせします

地域デビュー講演会

きっと見つかる！やりたいこと、やれること！

定年を見据え、活動に参加してみて自分の居場所を見つけた体験談、
地域デビューの秘訣などをお伝えします。

講師：清水 孝幸（東京新聞事業局長）



日程	令和7年6月13日（金） 14時～16時
対象・定員	対象：定年退職前後の方で、地域デビューに関心がある方。 定員：50名
場所	萌え木ホール AB会議室

住み慣れた地域で暮らし続けるために、
様々な介護予防活動を行う通いの場があります



シニアのための地域とつながる応援マップ

市内公共施設等で地域の方々が自主的に行っている体操や趣味活動、サロン、ボランティア情報等様々な活動を紹介しています。



配架場所 地域包括支援センター・市役所介護福祉課 ほか

地域デビューガイド

社会参加のかたちは人によって違います。「何かやりたい」のきっかけに、
ご活用ください。



配架場所 ・小金井市社会福祉協議会・市役所介護福祉課 ほか

高齢者の生活に関するご相談は地域包括支援センターへ

センター名	電話番号	LINE	担当地域
小金井きた 地域包括支援センター	042-388-2440		梶野町、関野町、緑町、本町2～3丁目、 桜町1丁目、桜町3丁目
小金井みなみ 地域包括支援センター	042-388-8400		前原町、貫井南町、本町6丁目
小金井ひがし 地域包括支援センター	042-386-6514		東町、中町、本町1丁目
小金井にし 地域包括支援センター	042-386-7373		本町4～5丁目、桜町2丁目、貫井北町

小金井市福祉保健部介護福祉課包括支援係 ☎042-387-9845