

令和8年度 介護予防教室 年間計画予定表

市HP

高齢者介護課では、フレイル・介護予防をすすめ、心も体もお元気な生活を送っていただくため介護予防教室を開催しています。教室の申し込みは、教室の開催時期によって異なります。申し込み時期になりましたら、別途「広報あづみの」「市ホームページ」に掲載します。



【体操教室】

教室名	目的・内容	運動レベル	回数	開催場所	開催時期	曜日・時間	募集時期 (広報あづみの掲載月)
エンジョイシニア！ 実践おたっしや塾	仲間とのつながりや幅広くフレイル全般を学べる座学中心の教室。	★	全12回	豊科	6月から9月	水・午前	5月号
ポジティブシニア！ 元気アップ教室	複数の講師による運動指導の体験と音楽療法を取り入れた体験型の教室。元気で健やかな生活を送るための秘訣を学びます。	★～★★★★		豊科	6月から11月	火・午後	5月号
				三郷		火・午後	
				穂高	9月から2月	木・午後	7月号
明科	木・午後						
あづみの ピンキラ体操教室	活動量計を活用し、毎日の運動や身体活動の成果を確認しながら、体力や筋力の向上を目指します。	★★★★	全8回	豊科	9月から12月	水・午前	7月号

※会場の都合により、曜日が変わる場合があります。
※一部、参加費をいただく教室があります。ご了承ください。

★：運動を始めたい、体力に自信のない人向け
★★：運動強度中程度、健康増進したい人向け
★★★：運動強度強め、筋力・体力の向上を目指したい人向け

【口腔機能向上教室】

教室名	目的・内容	運動レベル	回数	開催場所	開催時期	曜日・時間	募集時期 (広報あづみの掲載月)
お口いきいきアップ 教室	「汁物でむせる」「口が渴く」「固いものが食べにくい」等の口腔機能の改善方法や口腔清掃方法等口の健康について学びます。	—	全6回	穂高	8月から10月	木・午後	7月号
				堀金	9月から11月	水・午後	
				明科	9月から11月	金・午後	
				豊科	11月から12月	水・午後	9月号
				穂高	1月から3月	金・午後	11月号
				三郷	1月から3月	火・午後	

【フレイル予防講座】

教室名	目的・内容	運動レベル	回数	開催場所	開催時期	募集時期 (広報あづみの掲載月)
フレイル予防講座 ～あたまと体の健康 チェック～	「フレフィット」の体験や脳年齢測定など健康チェックを行います。自分でできるフレイル予防について学びます。	—	全2回	豊科 穂高 三郷	秋～冬 予定	随時

自宅で簡単フィットネス！

登録・利用は
無料！

対象者

安曇野市一般介護予防事業フィットネス動画配信サービス

フレフィット



個人：市内に住所を有する概ね65歳以上

団体：概ね65歳以上の者で構成され、団体の代表者及び会員の概ね5割以上が市内に住所を有する団体



市HP

① 自宅や通いの場で動画を見ながらフレイル予防！
◀詳しくは市HPをご覧ください。

② 個人利用者は、ながの電子申請サービスから申請できます！▶



個人利用
申請ページ

【お問合せ先】

安曇野市役所 福祉部 高齢者介護課
包括支援担当
本庁舎 1階12番窓口
電話0263-71-2474

※団体利用は書面での申し込みのみです。申請書は市HPより入手できます。
※利用にはインターネット環境が必要です。インターネット利用料は利用者負担になります。