



介護予防事業のご案内



令和8年4月1日～令和9年3月31日

- 市では運動機能向上、認知症予防、口腔機能向上、栄養改善に関すること等、様々な介護予防に関する事業を行っていますので、是非ご参加ください。
 - 日程の変更や事業が中止となる場合がありますので、お申し込みについては「広報かすかべ」をご覧ください。
- * 春日部そらまめ体操…………… 8～9ページ
 - * 春日部えんJOYトレーニング……………10～12ページ
 - * 健康脳トレ塾……………13ページ
 - * 介護予防ステップアップ講座……………14ページ
 - * フレイルチェック事業……………15ページ
 - * 認知症サポーター養成講座……………16～17ページ
 - * オレンジカフェ（認知症カフェ）……………18～19ページ
 - * 若年性認知症等のつどい……………20ページ
 - * すまいるケア教室（家族介護教室）…20ページ
 - * 介護支援ボランティアポイント事業…21～22ページ
 - * ふれあいウォーキング……………23ページ
 - * 健康づくりいきいき運動研修会……………24～25ページ
 - * 体力測定会……………25ページ
 - * 元気アップ教室……………26ページ

事業へ参加する際には、自身の体調管理に努めると共に、インフルエンザ流行時などでは、手洗い・うがいやマスク着用等の感染症対策を行いましょう。また、発熱など体調が悪いときは参加を控えましよう。

春日部そらまめ体操

～みんなで楽しく身体を動かそう～

春日部そらまめ体操は、春日部市独自の介護予防体操で、パート1とパート2の2種類があります。

通常は立位で行いますが、座位でも行うことができ、体力に自信のない方も、気軽に行うことができます。

(YouTubeでもご覧いただけます)



パート1	主に、基本的な筋力アップと柔軟性の向上を目的とした体操で構成。
パート2	バランス能力や歩行能力の向上を目指した応用的な運動や、パート1では少ない上肢の運動を組み込んだ体操で構成（パート1の経験者向け）。

● 春日部そらまめ体操パンフレット・CD・DVDの配布

体操の仕方を記載したパンフレット、音楽CD、解説付きDVDを市民の方（おおむね65歳以上）に無料で配布しています。ご希望の場合は、介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）までご連絡ください。

● 春日部そらまめ体操ボランティア指導者（そらまめイト）

そらまめ体操の知識や技術を習得する養成講座（詳細は広報かすかべをご覧ください）を修了した市民ボランティア指導者です。施設等でのそらまめ体操の実技指導を行い、参加者が楽しく安全に体操を行えるよう活動しています。

● 講師派遣

団場で会場を用意していただければ、体操の指導に講師を派遣します。ご希望の場合は、介護保険課地域支援担当までご連絡ください。

かすかべし出前講座でもお申し込みができます

（土日、祝日の派遣はできません）。

★出前講座申し込み先：社会教育課 生涯学習推進担当
（直通：763-2425）



● 施設で行う春日部そらまめ体操

そらまめイトによる実技指導を下記の会場で実施しています（所要時間20～40分程度）。直接ご希望の会場（おひとり1会場）で登録手続きを行って下さい。動きやすい服装・運動靴でお越し下さい。

- 対象：65歳以上の市民
- 問い合わせ：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）
- 日程は原則になりますので、49ページの年間カレンダーを確認のうえ、お越し下さい。

会 場		日 程 (祝日・休館日を除く)	開始時間
正和工業にじいろホール (市民文化会館)	地下1階 展示室	毎週火曜日	第1部10:00～ 第2部11:00～
ハーモニー春日部	1階 多目的ホール	毎週火曜日	13:15～
大池憩いの家	1階 多目的ホール	毎週水曜日	10:15～
庄和総合支所	1階 市民ホール	毎週水曜日	10:15～
庄和南公民館	1階 多目的ホール	毎週水曜日	10:15～
豊春第二公民館	1階 大集会室	第2・3・4・5 水曜日	13:30～
薬師沼憩いの家	1階 大広間	毎週木曜日	10:15～
内牧市民センター	1階 講堂	毎週木曜日	10:15～
武里大枝市民センター	1階 講堂	毎週木曜日	第1部13:15～ 第2部14:05～
武里市民センター	2階 会議室1,2	毎週金曜日	第1部10:10～ 第2部11:00～
豊春市民センター	1階 講堂	毎週金曜日	10:30～
子供の町 ※要室内履き	2階 講堂	第1・3金曜日	10:15～

◇悪天候等の理由で中止とさせていただく場合があります。

◇事情により時間や会場等変更することがあります。

春日部えんJOYトレーニング

●春日部えんJOY トレーニングとは

調節可能なおもりを使った運動で、誰でも簡単に始められる運動です。
週に1回、地域の集会所等で事前に養成講座を受講したサポーターを中心に行います。
「いつまでも元気」を目指す皆さん自身が盛り上げていく活動です。



●トレーニングの内容

米国立老化研究所の手引きを参考に高知市が開発した介護予防体操です。
1本220gの調節可能なおもりを手首や足首に巻きつけて行います。
最初は軽いおもりから始め、筋力がついてきたら、1段階ずつおもりを増やしていきます。効果的に筋力を向上させることができると全国各地で話題になっています。

●新規団体を立ち上げませんか

【対象団体】

- ・ 構成員が5人以上（うちえんJOYトレーニングのサポーターを3人以上含む）
- ・ 週1回、同じ会場、同じ時間帯にトレーニングを実施できる(会場は団体自身で確保してください)
- ・ おもりを団体で保管・管理できる(トレーニングで用いるおもりは市からの貸与です)

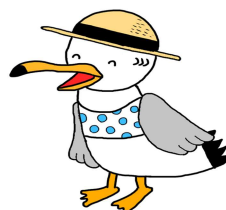
【春日部えんJOY トレーニングのサポーター養成講座】

団体の自主的なトレーニング活動をサポートするお世話役としてサポーターを養成しています。

サポーターになるためには「サポーター養成講座」の受講が必要です。

新規団体には、サポーター養成講座受講後、順次春日部えんJOYトレーニングを開始してもらいます。

●問い合わせ先：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）



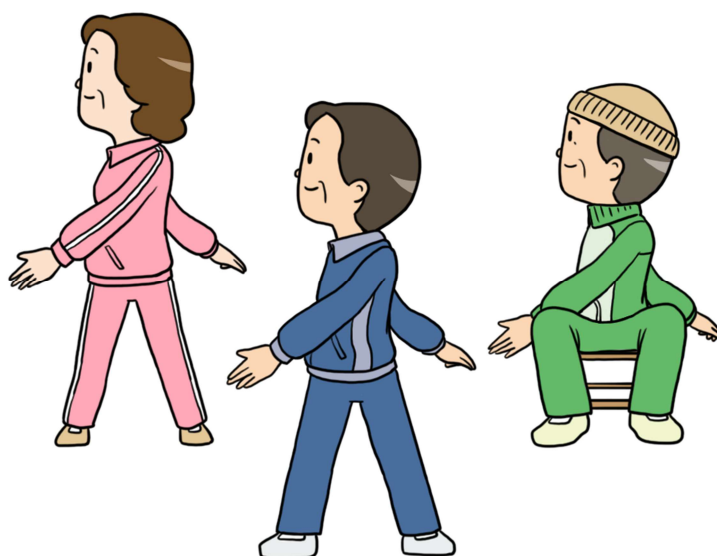
えんぼっ
(春日部市介護予防
非公認キャラクター)

春日部えんJOYトレーニング実施団体一覧

(令和8年3月現在)

	団体	会場	曜日	時間	生活圏域
1	牛島1番組自治会	牛島1番組集会所	金	14:00~	第7
2	新宿新田区	新宿新田集会所	月	10:00~	第8
3	内谷いきいきくらぶ	粕壁南公民館	木	10:00~	第1
4	夢クラブ ルネかすかべ	ルネ春日部集会所	水	9:30~	第3
5	豊町自治会	豊町自治会館	月	10:00~	第3
6	北部新宿区いきいきクラブ	北部新宿区集会所	火	14:30~	第8
7	豊野そらまめクラブ	豊野市民センター	木	14:00~	第7
8	春日部市健康を考える会	粕壁市民センター	水	10:00~	第1
9	大場新田ひまわりクラブ	大場新田自治会館	木	10:00~	第4
10	藤ヶ丘文化村 ふれあいサロン	藤ヶ丘文化村集会所	月	10:00~	第7
11	オパールえんJOY トレーニング	南桜井集会所	火	9:30~	第8
12	ドルミ春日部	ドルミホール	金	9:50~	第4
13	えんJOY西区	西金野井西区集会所	月	13:30~	第8
14	健康寿命を伸ばす会 Ⅱ、Ⅲ	ゆっく武里	木	13:40~	第6
15	ガーデンタウン P.P.Kクラブ	南桜井ガーデン タウン集会所	木	10:00~	第8
16	池の端えんトレの会	池の端自治集会所	月	10:00~	第6
17	内牧地区えんJOY会	内牧栄町会館	金	10:00~	第2
18	くるみ会健康体操	庄和南公民館	火	10:00~	第8
19	さわやかえんトレの会	大池憩いの家・一ノ割 会館	水	13:30~	第5
20	スマイル教室	一ノ割区画整理 記念館	金	10:00~	第4

	団体	会場	曜日	時間	生活圏域
21	わくわくえんトレ	豊春第二公民館	金	14:00~	第3
22	えんJOYみなみ	大池憩いの家	金	10:00~	第5
23	にこにこクラブ	ひかり第二幼稚園	金	10:00~	第1
24	武里地区公民館	武里市民センター	火	10:00~	第4
25	川久保自治会 婦人部 マーガレットの会	川久保自治会館	木	10:00~	第5
26	えんトレ武里中野	武里中野自治会館	月	14:00~	第4
27	西宝珠花・ひまわりクラブ	西宝珠花自治会館	木	10:00~	第8
28	わかいさえんトレクラブ	シティプラザ せんげん台	水	13:30~	第6
29	しなやかえんトレ	一ノ割会館	火	13:30~	第5
30	米島ニュータウンえんトレの会	米島ニュータウン自治会館	木	10:00~	第8
31	東中野えんトレクラブ	東中野記念集会場	木	10:00~	第8
32	もくようプラザ	シティプラザ せんげん台	木	13:30~	第6
33	サニーえんトレの会	南桜井サニータウン自 治会集会所	木	10:00~	第8
34	八丁目えんJOYクラブ	八丁目山中集会所	金	10:00~	第2



健康脳トシ塾

～楽しく健康寿命を延ばそう～

そらまめ体操・認知症予防のための脳トシ・口腔機能向上等に関する講義と実技を行います。1コース10回で、年に4会場で実施します。

●申し込み：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

（詳細は広報かすかべをご覧ください）

●対象：65歳以上の市民

●時間：13：30～15：30

●保険料：300円

会場	庄和市民センター 正風館	幸松市民センター	粕壁市民センター	内牧南公民館
第1回	5/19 (火)	5/21 (木)	9/29 (火)	10/1 (木)
第2回	5/26 (火)	5/28 (木)	10/6 (火)	10/8 (木)
第3回	6/2 (火)	6/4 (木)	10/14 (水)	10/15 (木)
第4回	6/9 (火)	6/11 (木)	10/20 (火)	10/22 (木)
第5回	6/16 (火)	6/18 (木)	10/27 (火)	10/29 (木)
第6回	6/23 (火)	6/25 (木)	11/4 (水)	11/5 (木)
第7回	6/30 (火)	7/2 (木)	11/10 (火)	11/12 (木)
第8回	7/7 (火)	7/9 (木)	11/17 (火)	11/19 (木)
第9回	7/14 (火)	7/15 (水)	11/25 (水)	11/27 (金)
第10回	7/21 (火)	7/23 (木)	12/1 (火)	12/3 (木)

介護予防ステップアップ講座 ～さらに学びを深めよう～

医師や歯科医師、薬剤師、管理栄養士等による講演会を行います。身近な生活に活かせる知識や最新の情報を学びたい方は、ぜひご参加ください。

●申し込み：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

（詳細は広報かすかべをご覧ください）

●対象：65歳以上の市民

●時間：13：30～



日 時	テ ー マ	会 場
6/12（金）	薬とのつきあい方	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）
7/9（木）	うつ・認知症予防	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）
9/25（金）	健康朗読	あしすと春日部
1/12（火）	脳血管疾患予防	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）
2/19（金）	高齢期の栄養	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）
3/5（金）	口腔機能向上	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）

◆ いつまでも自分の足で歩き続ける身体づくり教室

リハビリテーション専門職（理学療法士等）の指導のもと、自分の足で歩き続ける身体づくりのための講義と運動を3回シリーズで行います。

（※シリーズ1回ずつお申し込みください。詳細は広報かすかべをご覧ください）

●会場：市役所本庁舎 2階（202・203 会議室）

シリーズ	日 時	保険料	テ ー マ
1回目	10/1（木）	30円	腰痛・膝痛予防のための身体づくり
2回目	11/13（金）	30円	首痛・肩痛予防のための身体づくり
3回目	12/8（火）	30円	転倒しにくい身体づくり

フレイルチェック事業

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の状態で、加齢に伴い心身の活力が低下した状態を指します。

フレイルの兆候を早期に発見し、栄養・運動・社会参加をバランスよく取り組むことで、健康な状態に戻すことができます。（フレイルについては介護予防のマメ知識 P29～30 をご覧ください）

フレイルの早期発見と予防を目的として、フレイルチェック事業を実施しています。

●フレイルチェック測定会

東京大学高齢社会総合研究機構が開発したプログラムに沿い、市民ボランティアであるフレイルサポーターが中心となって、各生活圏域で実施しています。

対象：65歳以上の市民

開催日時等：お住まいの地域包括支援センター（80 ページ）までお問い合わせください。

●フレイルサポーター養成講座

フレイルサポーターとして活動いただける方を、各生活圏域で養成しています。

対象：フレイルサポーター活動に関心がある方

活動内容：フレイルチェック測定会の運営、フレイル予防の普及啓発

開催日時等：お住まいの地域包括支援センター（80 ページ）までお問い合わせください。

※ 詳しくは市公式ホームページをご覧ください



認知症サポーター養成講座



認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくために認知症サポーターを養成しています。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。こころのバリアフリー社会を作っていくことが認知症サポーターの役割になります（おおむね90分程度の講座です）。

●申し込み：事前に各申し込み先へ（詳細は広報かすかべをご覧ください）

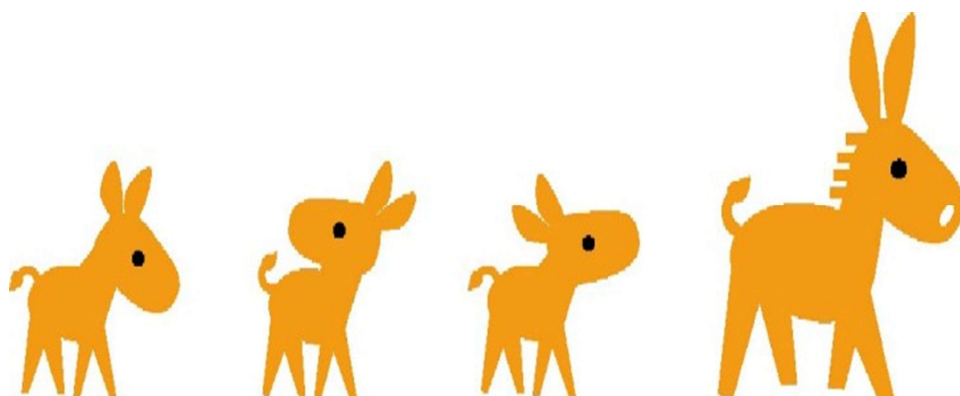
日 程	会 場	申し込み先※
5/15（金） 10：00～	ハーモニー春日部	第5包括
5/15（金） 14：00～	介護医療院みどり	★武里病院
5/21（木） 10：00～	あしすと春日部	第1包括
5/23（土） 14：00～	幸松第二公民館	第2包括
5/30（土） 10：00～	豊春第二公民館	第3包括
6/19（金） 10：00～	藤塚公民館	第7包括
6/20（土） 10：15～	イオンモール春日部	第7包括
6/23（火） 10：00～	幸松市民センター	第7包括
7/25（土） 10：00～	武里東公民館	第6包括
8/21（金） 14：00～	介護医療院みどり	★武里病院

日 程	会 場	申し込み先※
9/1 (火) 14:00~	庄和総合支所	第8包括
10/10 (土) 13:30~	武里東公民館	第5包括
11/20 (金) 14:00~	介護医療院みどり	★武里病院
11/21 (土) 14:00~	清寿園	第2包括
1/30 (土) 10:00~	豊春市民センター	第3包括
2/19 (金) 14:00~	介護医療院みどり	★武里病院
2/20 (土) 14:00~	武里市民センター	第4包括
2/27 (土) 10:00~	武里大枝市民センター	第6包括
3/1 (月) 14:00~	庄和総合支所	第8包括
3/20 (土) 14:00~	武里市民センター	第4包括

★武里病院申し込み先：733-5111

(会場 介護医療院みどり 上大增新田 168-1)

※第1~第8包括(地域包括支援センター)の連絡先は80ページをご覧ください



オレンジカフェ（認知症カフェ）



認知症の人やその家族、地域の人など誰もが気軽に参加でき、相談や情報交換ができる“集いの場”です。

●申し込み：事前に各申し込み先へ（詳細は広報かすかべをご覧ください）

申し込み先※	会場・時間	日程
第1包括	あしすと春日部 10:00~11:30	毎月第4金曜日 (7月・8月は開催なし)
第2包括	特別養護老人ホーム清寿園 (内牧2072) 13:30~15:00	毎月第3金曜日
第3包括	豊春市民センター 10:00~11:30	毎月第2水曜日 (8月は開催なし)
		毎月第4火曜日 (8月は開催なし) (9月は第5火曜日、 11月と2月は第3火曜日)
	豊春第二公民館 10:00~11:30	毎月第1火曜日 (8月は開催なし) (5月と11月は第2火曜日)
		毎月第3水曜日 (8月は開催なし)
第4包括	武里市民センター 10:00~11:30	毎月第3土曜日

申し込み先※	会 場・時 間	日 程
第5包括	ハーモニー春日部 10:00~11:30	毎月第1金曜日 (5月・1月は開催なし)
		毎月第3金曜日
	武里東公民館 13:30~15:00	毎月第2土曜日
第6包括	武里大枝市民センター 13:30~14:30	毎月第1火曜日 (1月は開催なし) (5月と11月は第2火曜日)
	シティプラザ せんげん台 (大枝360) 10:30~11:30	毎月第2木曜日 (2月は第1木曜日)
	認定こども園 ふたば (大場902-1)武里団地6街区内 15:00~16:00	毎月第4金曜日
第7包括	孝 楽 園 (赤沼295) 10:00~12:00	毎月第4水曜日 (8月は開催なし)
第8包括	みどりスーパー (米島1133-10) 11:00~12:00	毎月第3金曜日 (7・8・9・1・2月は 開催なし)
	庄和総合支所 10:00~11:00	毎月第1開庁日 (1月は開催なし) (6月は第2開庁日)

※ 第1~第8包括(地域包括支援センター)の連絡先は80ページをご覧ください。

※ 日程等が変更になる場合があります。



若年性認知症等のつどい

若年性認知症の方の「社会参加」の場として、役割をもちながら自由に参加し、トークを楽しんだり、ゲームをしたり等ほっと一息つける場です。

名称	会場	時間	日程
ハルカフェ	ふれあいキューブ 4階 ぽぽら春日部	14:00~	毎月第4火曜日

●申し込み：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

すまいるケア教室（家族介護教室）

在宅において介護をしている方や在宅介護に関心のある方を対象に、介護に関する講話や実習等を行います。

●申し込み：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

（詳細は広報かすかべをご覧ください）

●対象：在宅において介護をしている方および在宅介護に関心のある方

●時間：14:00~15:30

●会場：市役所第2庁舎 5階（会議室5A）

日程	テーマ
7/15（水）	知っているようで知らない 身近な介護の仕方について学ぼう
9/16（水）	自助具や福祉用具って何？ 今後の介護に活かすために学ぼう
11/18（水）	食べるとは？ 嚥下、食形態について学ぼう 食後の口腔ケアについて学ぼう



介護支援ボランティアポイント事業

目的

高齢者が介護保険施設等でボランティア活動を行うことで、社会参加や地域貢献として、自身の健康増進や介護予防につながり、いつまでも“いきいきとした生活”が送れるよう支援することを目的としています。

対象者

春日部市に介護保険料を納付している春日部市に住所のある65歳以上の方

活動対象となる活動

- ・春日部市内の指定された介護保険施設等でのボランティア活動
- ・春日部そらまめ体操ボランティア指導者、春日部えんJOY トレーニングサポーター及びフレイルサポーターとしての活動

※対象施設は市公式HPでご参照ください



事業の流れ

(1) ボランティア登録をします

『介護支援ボランティア手帳』を交付します。

《登録窓口》

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当
第1～8地域包括支援センター（80ページ）
庄和総合支所 福祉・健康保険担当

《持ち物》

介護保険被保険者証



(2) ボランティア活動をします

市内の指定された介護保険施設等で、ボランティア活動をします。

- 介護保険施設等におけるボランティア活動の内容・日程等は直接、施設に確認してください。

(3) 手帳にスタンプをもらいます (登録日からその年度の3月まで)

- ボランティア活動をしたら、その都度活動した施設等でスタンプを押印してもらいます。後付けはできませんので、忘れないようご注意ください。
- 1時間程度の活動で1スタンプ押印します。
1日2スタンプが上限です。

(4) ポイント交換の手続きをします (交換時期は通知にてお知らせします)

集めたスタンプを評価ポイントに換え、そのポイント数に応じて「市内共通商品券」をお渡しします。(介護保険料の未納又は滞納がある方は無効です)

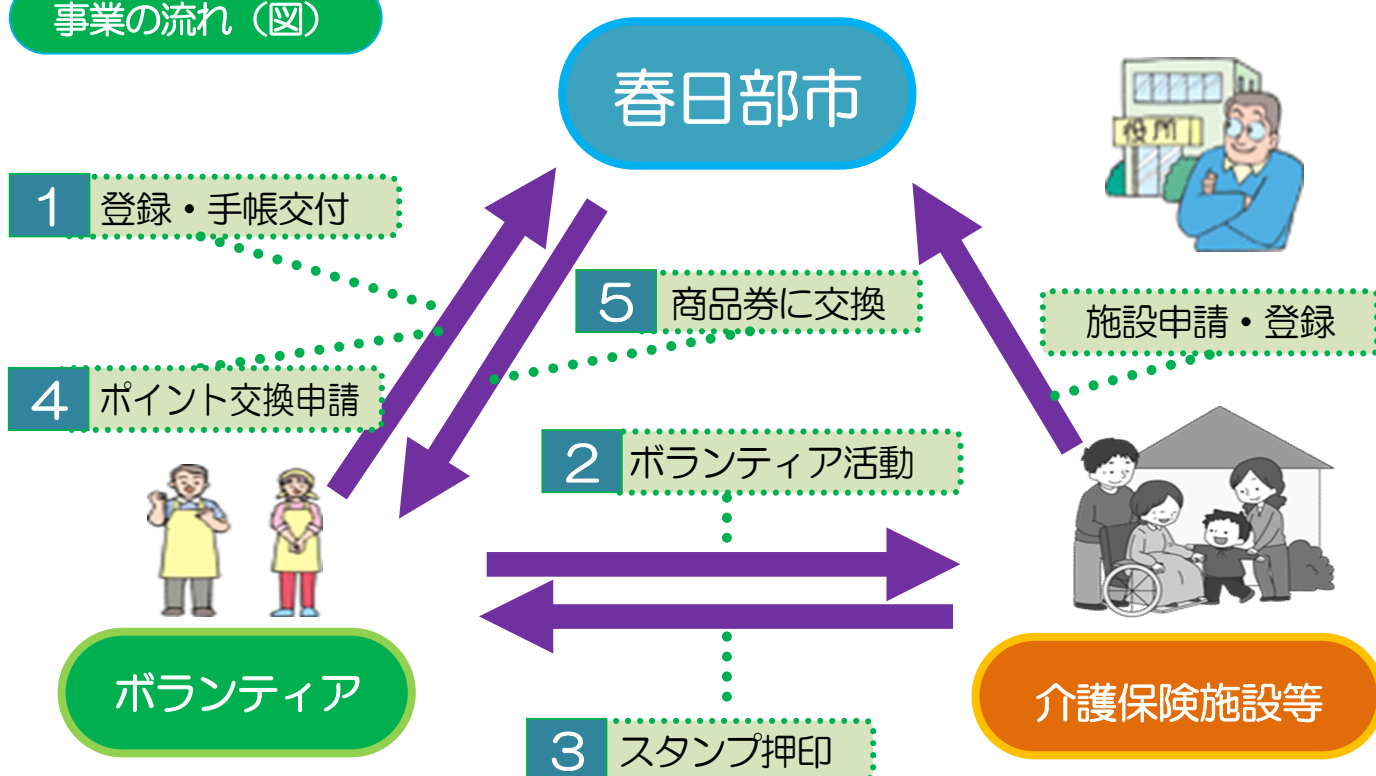
《申請窓口》

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当

- 市が定める期日内に交換の手続きが無い場合は、無効となります。
- 1年度で、交換できる商品券の額は5,000円が上限です。



事業の流れ (図)



ふれあいウォーキング

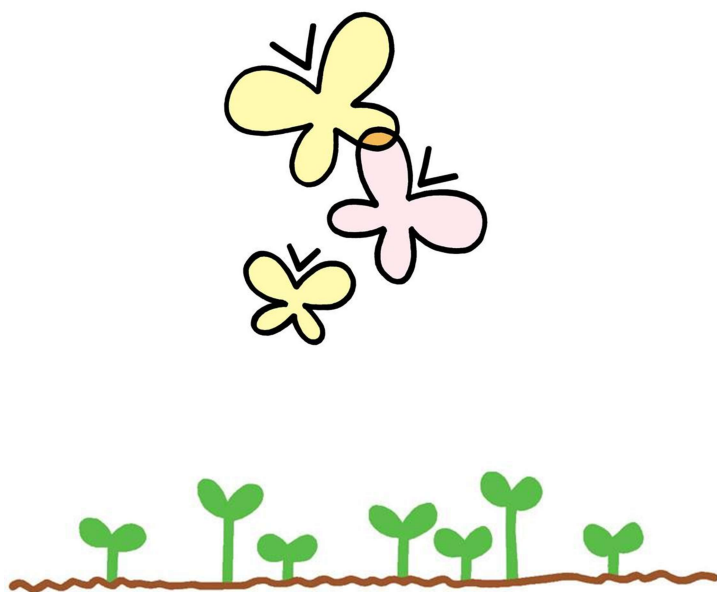
ウォーキングを通じた地域のつながりづくりの場です。

毎週決まった時間に、リハビリスタッフなどの医療・介護の専門職が、ウォーキング前の準備体操や歩き方のアドバイスを行っています。

- 内容：ウォーキングの準備体操、ウォーキングフォームの確認、歩き方アドバイスなど
- 参加費：無料
- 申し込み：不要（自由参加・雨天中止）
- 問い合わせ：春日部市保健センター
（直通：736-6778）



※ 詳しくは市公式ホームページをご覧ください



健康づくりいきいき運動研修会

おおむね60歳以上の方を対象に、簡単な運動を行います。

健康づくりのため、ぜひご参加ください。

- 運動のできる服装で、上履き、飲み物、タオルをご持参ください。
- 申し込み：高齢者支援課 長寿企画担当（直通：736-1114）

※ 日程が変更になる場合がありますので、広報かすかべもご確認ください。

※ 保険料の実費負担があります。

日 程	時 間	会 場
5/14（木）	10：00～	幸松第二公民館
5/25（月）	10：00～	ハーモニー春日部
5/29（金）	13：30～	武里市民センター
6/4（木）	13：30～	粕壁市民センター
6/9（火）	10：00～	豊春第二公民館
6/18（木）	10：00～	庄和社会福祉センター
6/30（火）	10：00～	ゆっく武里
9/11（金）	13：30～	豊野市民センター
10/1（木）	10：00～	ハーモニー春日部
10/22（木）	10：00～	内牧市民センター
11/5（木）	10：00～	粕壁市民センター
11/26（木）	10：00～	豊春第二公民館

日 程	時 間	会 場
1/21 (木)	13:30~	武里市民センター
1/26 (火)	10:00~	庄和市民センター 正風館
2/16 (火)	10:00~	ゆっく武里
2/19 (金)	13:30~	粕壁南公民館
2/25 (木)	10:00~	幸松第二公民館
3/11 (木)	10:00~	庄和市民センター正風館

高齢者支援課の事業

体力測定会



60歳以上の方を対象に、体力測定を行います。

- 内容：握力、開眼片足立ち、10m障害物歩行、長座体前屈を実施。

日 程	時 間	会 場
9/24 (木)	13:30~	粕壁市民センター
9/25 (金)	10:00~	庄和市民センター正風館
9/29 (火)	10:00~	豊春第二公民館
9/30 (水)	10:00~	武里東公民館

- 運動のできる服装で、上履き、飲み物、タオルをご持参ください。
- 申し込み：高齢者支援課 長寿企画担当（直通：736-1114）
- ※ 日程が変更になる場合がありますので、広報かすかべもご確認ください。
- ※ 保険料の実費負担があります

元気アップ教室

おおむね65歳以上の方を対象に、楽しみながら介護予防に取り組み、健康寿命を延ばします。

- 運動のできる服装で、飲み物、タオルをご持参ください。
- 申し込み：高齢者支援課 長寿企画担当（直通：736-1114）

※日程が変更になる場合がありますので、広報かすかべもご確認ください。

※保険料の実費負担があります。

日 程	会 場	テ ー マ
5/15(金)	内牧市民センター	笑顔で！心の健康づくり
6/4(木)	春日部市役所 ひだまりホール	笑顔で！心の健康づくり
7/9(木)	薬師沼憩いの家	頭と体を使って健康寿命を 延ばそう！
10/29(木)	庄和市民センター 正風館	笑顔で！心の健康づくり
11/26(木)	豊春市民センター	頭と体を使って健康寿命を 延ばそう！
12/4(金)	春日部市役所 ひだまりホール	笑顔で！心の健康づくり
1/14(木)	武里市民センター	頭と体を使って健康寿命を 延ばそう！

※全日程の時間は、10:00~11:30です。

