

〔 提供できる介護予防教室の内容 〕

(令和7年4月1日現在、講師五十音順)

ジャンル		講師・団体名	教室内容等	主な資格	対応可能な曜日・時間
運動・ストレッチ	転倒・骨折予防のお話と簡単な体操	川上 厚子	ケガをしない筋力トレーニング、脳トレやコミュニケーションワークを取り入れた講話	福祉レクリエーションワーカー、介護予防運動スペシャリスト	応相談
		串田 智恵子	運動機能向上トレーニングや、認知症予防のレクリエーション	健康運動指導士 介護予防運動指導員	応相談
		公益社団法人 栃木県柔道整復師会	良い姿勢と歩き方、転倒・骨折予防の講話、音楽に合わせてリズム体操	柔道整復師	月～土、13時～15時
	ながら運動で頭も体もストレッチ	佐野整体院-匠-	転倒予防のためのバランス体操、姿勢改善や腰痛予防につながるストレッチ	理学療法士	応相談
		^{たけま} 武馬 由美	音楽に合わせてリズム体操、腹式呼吸しながらの筋力トレーニングとストレッチ	エアロビクス・アルファビクスインストラクター	月（午後）、水（午前） 土日、その他は応相談
		中村 美智子	骨格や筋肉のバランスを整えて、動きやすい身体を保つためのストレッチ	歯科衛生士・整体師 リンパ療法師	水・日・祝日
	音楽に合わせて体幹トレーニング	中山 真由美	転倒・骨折予防のリズム体操、バランス体操 健康を維持する食事の講話、調理実習	認知症ケア専門士 介護予防運動指導員	応相談
		橋本 幸造	練功、前段、後段、益気功、 レクリエーション介護での歌唱	介護予防運動スペシャリスト、 レクリエーション介護士	金
		浜川 典子	ストレッチや有酸素運動、瞑想、 デュアルタスク脳トレ（ながら体操）	介護予防運動指導員	応相談
		ひなたあんしん サポートセンター佐野	腰痛・膝痛予防の講話や体操、認知症予防体操、 認知症ケアのハンドマッサージの講話	理学療法士 介護福祉士	応相談
		福本 かをる	セラバンドを使用した全身の筋力アップ体操、 音楽に合わせてリズム体操、食事に関する講話	介護予防運動指導員	月～金
		藤井 俊夫	高齢者向けのバランス体操、レクダンス、 転倒予防のための筋力トレーニング	レクリエーション・インストラクター、 高齢者体力づくり支援士	月～水・金・土 木（午後）
		丸山 利子	転倒予防体操、ピラティスで体幹トレーニング 音楽に合わせてフィットネスダンス	介護予防運動指導員、 フィットネス・ピラティスインストラクター	月（午後）、水、土 その他は応相談
栄養改善	バランスのとれた食事、調理実習	^{おさない} 長内 淳子	食事や栄養に関わる講話や調理実習	栄養士・調理師	火・水・木 その他は応相談
		森下 利江子	食事や栄養に関わる講話、調理実習 糖尿病・減塩レシピ、認知症予防のストレッチ	管理栄養士	応相談 ※調理は午前中
口腔機能向上	お口の中の清潔保持のどのストレッチ、 口腔マッサージなど	中村 美智子	オーラルフレイル予防、歯周病予防などの 口腔ケア、お口から見た認知症予防	歯科衛生士・整体師 リンパ療法師	水・日・祝日
		林 幸子	フレイル予防の講話、口腔機能向上の健口体操 はみがきの基本と応用	歯科衛生士	応相談（土・日も可）
認知症予防	認知症予防のレクリエーション	NPO法人 ^{かぜ} ^{うた} 風の詩	認知症予防に関する講話やレクリエーション等	社会福祉士 認知症ケア専門士	応相談
		川上 厚子	ケガをしない筋力トレーニング、脳トレや コミュニケーションワークを取り入れた講話	福祉レクリエーションワーカー、介護予防運動 スペシャリスト	応相談
		中村 美智子	口腔機能向上に関するレクリエーション 口腔から見た認知症予防	歯科衛生士・整体師 リンパ療法師	水・日・祝日
		丸山 利子	認知症予防に関する講話やレクリエーション 低栄養やサルコペニア、フレイル予防の講話	介護予防運動指導員、フィッ トネス・ピラティス インストラクター	月（午後）・水・土 その他は応相談
	感性アートで脳を活性化	^{こばし} 小橋 操	臨床美術独自のアートプログラムに添って 作品を製作（画材代別途）	臨床美術士	月～金
	歌で楽しくリフレッシュ♪	^{ましお} 真尾 雅子	季節に合った曲を使用した歌唱活動、楽器活動、 身体活動、脳トレクイズ	認定音楽療法士	応相談
	認知症予防のための手芸	中山 真由美	認知症予防のための手芸（材料費別途） メンタルケアに関する講話やレクリエーション	認知症ケア専門士、 介護予防運動指導員	応相談
	太極拳の要素を取り入れた健康体操	合同会社 風の丘福祉工房	呼吸を使った健康体操（座ったままでも可） 地元音頭を踊って脳を活性化	精神保健福祉士、 社会福祉士	応相談