

〔 提供できる介護予防教室の内容 〕

(令和8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	
転倒・骨折予防のお話と簡単な体操 ・ ながら運動で頭も体もストレッチ ・ 音楽に合わせて体幹トレーニング	医療法人常盤会 緑の屋根診療所	介護予防を目的とした体操、運動指導と講話 認知症予防や心身機能高める生活の指導と講話	理学療法士 作業療法士	火～金（応相談）	
	川上 厚子	ケガをしない筋カトレーニング、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	
	シンコースポーツ	転倒、骨折予防のための講話と体操 脳トレ、簡単ストレッチ体操	健康運動指導士	月～金（応相談）	
	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 筋カ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	
	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	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カトレーニング	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	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	
		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	
口腔機能の向上	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	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	
		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 <small>かぜ うた</small> 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	ケガをしない筋カトレーニング、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	<small>こばし</small> 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♪	<small>ましお</small> 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	