

川崎市介護保険運営協議会資料
保健医療政策部健康増進担当

介護予防普及啓発事業「いこい元気広場事業」について

1 75歳向け参加勧奨ダイレクトメール実施結果について【別紙1】

(1) 背景

本事業参加者で最も多い年齢であり、後期高齢者となり健康や介護について意識するタイミングとなることから、新たな取組として、川崎市在住の75歳かつ、いこい元気広場未参加者約15,000人に向けていこい元気広場の参加勧奨ダイレクトメールの発送を行いました。いこい元気広場の新規参加者確保と参加者が少ない教室の参加者拡充に向けた取組として、対象教室に限り通常より1か月長く参加できる特別優待券を同封し、参加者の確保に努めました。

(2) 実施結果（1月末時点）

ダイレクトメール発送により、特別優待券使用可能教室以外にも見学や参加申し込みの連絡をいただきました。特別優待券発送前の10月・11月と比較すると、参加者が増加傾向にあり、満員となった教室も見られました。

	10月・11月 平均	12月・1月 平均
全教室の1回あたりの平均人数	7.7	8.4

1 全教室平均参加者数比較

(3) 今後の取組の方向性

15,000人に一斉に発送を行ったことから申し込みの連絡が集中し、順番待ちとなる教室があったため次回実施時には2度に分けた発送等について検討していきます。

2 令和5年度からの新規教室の開設について【別紙2】

「いこいの家・老人福祉センター活性化計画（IRAP）」の中で、今後は他の公共施設や民間施設を、中学校区等の区域にとらわれずに活用していくなどの手法により、いこいの家機能を広く展開していく（第8期いきいき長寿プランp.90～）こととしています。このIRAPに基づき、令和5年度からはいこい元気広場もいこいの家以外の3教室実施を予定しています。

【新規教室】

・河原町の陽だまり

幸区河原町1 河原町団地2号館1階

・KOSUGI i HUG（旧総合自治会館跡）

中原区小杉町3丁目24-10

・生涯学習プラザ

中原区今井南町28-41

※予約は3月1日（水）から開始しています。



令和4年4月から令和5年3月31日までに75歳になる方で、
要介護認定を受けていない方へ川崎市からのお知らせです。



いつまでもいきいきと元気に生活するために
いこい元気広場に出かけてみませんか？

いこい元気広場って??



かわさき健幸うさぎ
はっぴーちゃん

お近くのいこいの家で専門の指導員による

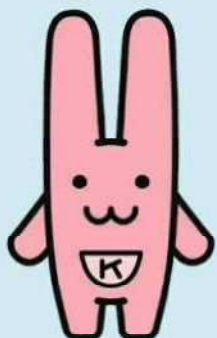
介護予防に関する

ミニ講座
(食事やお口の健康など)



健康体操

を6か月間行っています。



この手紙を受け取った方限定でお得な**特別優待券**を**同封**しています。

※特別優待券の詳細は裏面

参加無料！体力の衰えを感じている方、
健康のためにそろそろ何か始めたい！と考えている方など
ぜひ、まずは**見学**にいらしてください。

※詳しくは同封 ページ 色の「いこい元気広場案内チラシ」をご覧ください。

特別優待券について



特別優待券は通常参加期間6か月間の「いこい元気広場」を対象の教室に限り、特別に7か月間参加ができるものです。

使用期限は令和6年3月31日です。

期限内にぜひお申し込みください！ ※申し込みは下記の表 お問合せ先へ

特別優待券の使用方法

- 1 参加教室を下の表から選ぶ
- 2 問い合わせ先に電話で申し込む
- 3 通常6か月間の参加のところ7か月間参加頂けます！

※対象教室は参加人数が比較的少ない教室ですが、特別優待券の利用状況等により、お待ちいただく場合もあります。



申し込みの際には
「いこい元気広場の
特別優待券を使用したい」と
伝えてください！



特別優待券使用可能教室一覧

地図番号	区	いこいの家	住所	問い合わせ先	実施事業者
①	川崎区	殿町	川崎区殿町1-20-15	044-540-1082	(株)明治スポーツプラザ
②		渡田	川崎区渡田4-12-20	080-7944-8915	医療法人 啓和会
③	幸区	古市場	幸区古市場1781-1	044-540-1082	(株)明治スポーツプラザ
④		小倉	幸区小倉5-32-5		
⑤	中原区	ごうじ	中原区上小田中7-6-18	044-932-2031	川崎YMCA
⑥	高津区	東高津	高津区下野毛1-3-2	044-540-1082	(株)明治スポーツプラザ
⑦	宮前区	鷺ヶ峰	宮前区菅生ヶ丘32-10	044-932-2031	川崎YMCA
⑧	多摩区	中野島	多摩区中野島6-26-7		
⑨	麻生区	麻生	麻生区上麻生4-32-2	044-951-3636	東急スポーツオアシス (ヨネッティー王禅寺)
⑩		岡上	麻生区岡上3-13-1		
⑪		千代ヶ丘	麻生区千代ヶ丘6-3-22	044-932-2031	川崎YMCA

介護予防・フレイル対策の一步として『いこい元気広場』に出かけてみませんか！

75歳以上の5人に1人が介護を必要としていることをご存じですか？

川崎市内に48か所あるいこいの家で、専門の指導員による**体操**と**ミニ講座**を行っています。
いこい元気広場への参加を通じて、外出や運動などの習慣を身に付けるとともに、仲間づくりや地域で行われている様々な活動に参加しましょう。

○対象者

川崎市内在住(市内に住民登録がある)65歳以上の方

※要介護1～5の認定を受けていない方、医師から運動を禁止されていない方

○期間

6か月間1回90分間(週1回実施)

※定員状況によっては隔週実施等の可能性があります。

○持ち物

タオル、飲み物、衛生用品(マスク等)

○定員

各教室10～20名程度

※会場の広さや感染症蔓延状況により変わる場合があります。

○参加方法

参加を希望する教室の実施事業者にご連絡ください。

※裏面に記載がございます。

○プログラム

①受付・体調確認 → ②オリエンテーション → ③体操 → ④ミニ講座 → ⑤まとめ

血圧測定や体調確認を行います。



椅子に座ったまま無理なくできる体操や家でもできる体操等を行います。



お口の健康や栄養改善、健康に関する情報など、介護予防に役立つ話をします。



※プログラムの順番、内容は教室により異なります。

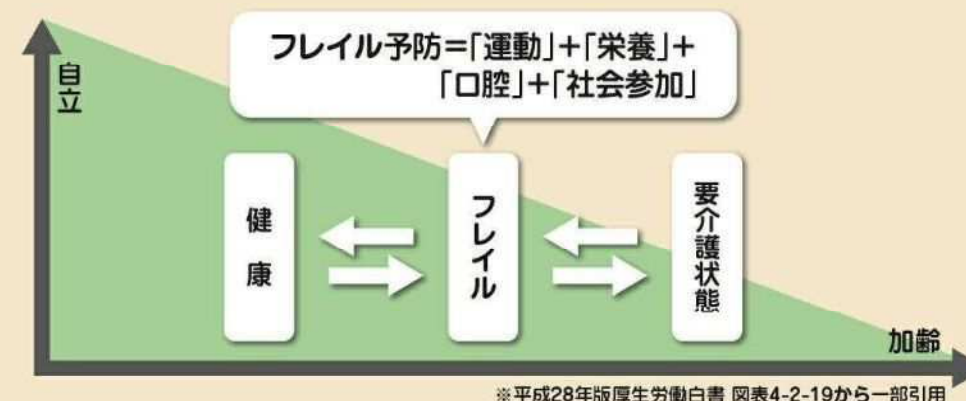
いつでも参加申し込み出来ます！

※定員状況によりお待ちいただく場合もあります。

参加無料

フレイルという言葉をご存じですか？

フレイルとは「Frailty(虚弱)」の日本語訳で、介護が必要になる前の状態を表しています。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気付いて適切な取り組みを行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



フレイルチェックをしてみましょう！

- ☐ 体重が6か月で2～3kg減った
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じる
- ☐ ウォーキング等の運動を週に1回もしていない
- ☐ 5分前のことが思い出せない
- ☐ (ここ2週間)わけもなく疲れた感じがする

1つでも当てはまったら介護予防・フレイル対策の一步としてぜひ参加してみましょう！

参加者の声

ぜひ参加してみませんか？
見学也大歓迎！

いこい元気広場に参加することが生きがいです。
講師の説明はわかりやすく、毎回とっても楽しいです。

(80代 女性)

いこい元気広場に参加する前は肩こりがひどく、マッサージに通っていましたが、ストレッチを教えてもらい、自分でケアができるようになりました！
男性もぜひ参加してほしい！
利用しないのはもったいないです。

(80代 男性)

いこい元気広場への参加をきっかけに、いこいの家でやっているカラオケ教室や民謡グループに参加しています。
体操も自分で続けています。

(70代 女性 卒業生)

1人で参加しましたが、参加しているうちに友達がたくさんできました！
今ではランチに行くほど仲良しです。

(70代 女性)

お気軽にお問い合わせください！お問い合わせは裏面へ

川崎市 いこい元気広場 実施曜日・時間一覧

※ いこい元気広場事業は川崎市の委託事業です。

	実施事業者／お問い合わせ先／担当	いこいの家 名称(教室)	実施曜日・時間
川崎区	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 山形、石山	大師	金 10:00～11:30
		藤崎	水 13:30～15:00
		殿町	木 10:00～11:30
		大島	火 10:00～11:30
	医療法人 啓和会 080-7944-8915 担当 清水京子	京町	金 10:00～11:30
		渡田	水 10:00～11:30
		田島	水 10:00～11:30
		小田	木 10:00～11:30
		桜本	金 13:00～14:30
		御幸	水 13:30～15:00
幸区	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 山形、石山	南河原	木 10:00～11:30
		下平間	金 13:30～15:00
		古市場	火 10:00～11:30
		日吉	月 10:00～11:30
		小倉	金 10:00～11:30
		中丸子	火 10:00～11:30
中原区	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 山形、石山	丸子多摩川	火 10:00～11:30
		西加瀬	月 10:00～11:30
		井田	木 10:00～11:30
	川崎YMCA 044-932-2031 担当 今村、赤井	ごうじ	水 10:00～11:30
		等々力	木 10:00～11:30
		新城	金 10:00～11:30

	実施事業者／お問い合わせ先／担当	いこいの家 名称(教室)	実施曜日・時間
高津区	東京体育機器株式会社 03-3625-6801 担当 さかとう 坂藤千鶴子	子母口	水 13:30～15:00
		末長	金 13:30～15:00
		梶ヶ谷	金 10:00～11:30
	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 山形、石山	高津	火 13:30～15:00
		上作延	金 10:00～11:30
		東高津	火 10:00～11:30
宮前区	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 山形、石山	くじ	月 10:00～11:30
		有馬	月 13:15～14:45
	川崎YMCA 044-932-2031 担当 今村、赤井	野川	木 10:15～11:45
		平	火 10:15～11:45
		白幡台	水 10:15～11:45
多摩区	川崎YMCA 044-932-2031 担当 今村、赤井	鷺ヶ峰	金 10:15～11:45
		南菅	火 13:30～15:00
		菅	水 13:30～15:00
		錦ヶ丘	金 10:00～11:30
		枅形	水 10:00～11:30
		長尾	火 10:00～11:30
		中野島	木 13:30～15:00
		登戸	月 10:00～11:30
		麻生	水 10:00～11:30
		王禅寺	火 10:00～11:30
麻生区	東急スポーツオアシス (ヨネッティ王禅寺) 044-951-3636 担当 高木	白山	水 10:00～11:30
		岡上	金 10:00～11:30
		片平	水 10:00～11:30
	川崎YMCA 044-932-2031 担当 今村、赤井	千代ヶ丘	木 10:00～11:30
		百合丘	火 10:00～11:30

※ 祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休みです。
 ※ 台風や大雪、感染症蔓延状況などにより、中止する場合があります。
 ※ 定員を超えた場合には、時期を調整して参加していただく場合があります。
 ※ 赤枠が特別優待券使用可能教室です。

お問い合わせは

いこい元気広場実施事業者 ☎ 上記参照

【受付時間】9:00～17:00 月～金曜日(祝日、12/29～1/3を除く)

または

川崎市介護予防・日常生活支援総合事業専用ナビダイヤル ☎ 0570-040-114

【受付時間】8:30～17:15 月～金曜日(祝日、12/29～1/3を除く)

ヨボウイイヨ

お電話の際は、
「川崎市からの手紙を見た」と
お伝えいただくとスムーズです。



専門の指導員による
介護予防教室が
更に通いやすくなりました!

令和5年4月



川崎市

いこい元気広場

3か所 新規オープン!

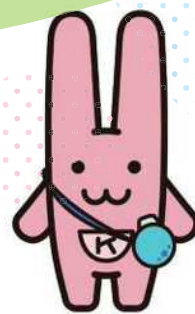
いこい元気広場では...

ミニ講座

(食事や健康づくりなど)

+

健康体操



を6か月間行っています。

新規3教室はこちら!

1 河原町の陽だまり

住所：幸区河原町1 河原町団地2号館1階

2 KOSUGI iHUG

(旧総合自治会館跡)

住所：中原区小杉町3丁目24-10

3 生涯学習プラザ

住所：中原区今井南町28-41

予約開始

3月1日(水) 10:00~

かわさき健康うさぎ
はっぴーちゃん

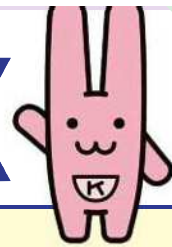


裏面の各教室の問い合わせ先にお電話でご予約下さい。

※過去にいこい元気広場に参加したことがある方は原則ご参加いただけません。

詳しくは裏面へ

いこい元気広場 詳細



対象者

川崎市内在住の**65歳以上**の方

※市内に住民登録がある方
※医師から運動を禁止されていない方
※要介護1～5の認定を受けていない方

利用期間 6か月間（週1回実施）

費用 無料

※定員状況によって隔週実施やお待ちいただく可能性があります。

持ち物 タオル・飲み物・マスク・※上履き

※河原町の陽だまりのみ
※運動に適したもの
(サンダルやスリッパは不可)

場所・日時

どの時期からでも参加可能です！
参加を希望する会場の問い合わせ先にお電話で申し込みください。

※定員状況によりお待ちいただく場合もあります。
※予約開始日以降の受付になります。

1 河原町の陽だまり (川崎市バス 河原町団地地下下車徒歩5分)

水曜日 / 10:30 ~ 12:00 定員：20人程度

お問い合わせ：(株) 明治スポーツプラザ **044-540-1082**

2 KOSUGI iHUG 地域交流スペースN-Labo (旧総合自治会館跡) (武蔵小杉駅徒歩10分)

月曜日 / 13:30 ~ 15:00 定員：20人程度

お問い合わせ：(株) 明治スポーツプラザ **044-540-1082**

3 生涯学習プラザ (武蔵小杉駅徒歩10分)

月曜日 / 10:00 ~ 11:30 定員：20人程度

お問い合わせ：川崎 YMCA **044-932-2031**



新規オープンした3か所以外にも
48か所のいこいの家で
いこい元気広場を実施しています。

いこい元気広場



で検索！

