

通所型サービス

《チェックリスト該当者のみ利用できます》

飯山市社協デイサービスセンター ゆきつばき・外様・瑞穂

★レクリエーションや交流をしながら、楽しく
過ごしましょう！

コース 月曜日～日曜日
時 間 午前8時45分～午後3時
送 迎 あり
参加費 1回 436円～（入浴含む）
※別途昼食代 700円
他加算あり

医療法人みゆき会

★集団リハビリで、運動機能を向上させましょ
う！

コース 月曜日～日曜日
時 間 午前9時45分～午後4時
送 迎 あり
参加費 1回 436円～（入浴含む）
※別途昼食代780円、
他加算あり

ながでんハートネットアクア

★水中ウォーキングやマシントレーニングで
運動機能を向上させましょう！

コース 月曜日・水曜日・木曜日・土曜日 ほか
（週1～2回）
《月曜日》
午前11時～午後0時
《木曜日》
午前11時30分～午後0時30分
時 間 《月曜・木曜日》
午後1時～午後2時
《水曜日》
午後1時～午後2時
《土曜日》
午後0時～午後1時
※コース・時間について、詳しくはお問い合
わせください
送 迎 あり（市役所より南の地区のみ）
参加費 1回 436円～
※別途加算あり

LifeWell（ライフウェル）

★理学療法士とのマンツーマンの個別運動、マシー
ン運動、小集団運動、マッサージ機の4種類の運
動で運動機能を向上させましょう！

コース 月曜日～金曜日
時 間 午後1時30分～午後4時
送 迎 あり
参加費 1回 436円～
※別途飲料代 240円、
他加算あり

【利用者負担について】
原則1割負担でご利用いただけますが、
一定以上の所得がある方は2割負担
または3割負担となります。
（表記は1割負担の場合です）

令和7年度

健康教室・通所型サービス のご案内

飯山市では、住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らし続けられることを
目指して、健康教室などの事業をおこなっています。

基本チェックリストの結果はいかがだったでしょうか？

まだまだお元気な方

運動強度の高い教室が
おススメです

フレイルに該当された方

ご自身の状態に合った教室が
おススメです



次ページで紹介する教室へぜひご参加ください



まずは楽しく 
運動習慣を始めてみませんか？

何かわからないことがあったら…
下記までお気軽にお問い合わせください。

飯山市地域包括支援センター ☎0269-67-0728（直通）

地域包括支援センターは、みなさんが住みなれた地域で安心して暮らし続けることができる
よう、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。健康教室への参加や介護（予防）保険
サービスの利用について、また、困りごとや心配ごとなど、なんでもご相談ください。

健康教室の ご紹介



★市内在住の65歳以上の方であればどなたでも参加できます。
※ただし要介護認定をお持ちの方は対象外となります。

1. はつらつ健康教室

運動器 外出 運動の強さ ★★★★★☆

★セラバンドやボールを使って、運動機能を向上させましょう

回	数	月2回程度 2教室（月曜・木曜コース）
時	間	午後1時～午後2時30分
定	員	各教室 20名
送迎・入浴		なし
講	師	柔道整復師
参加費		1回 400円
会場		老人福祉センターなのはな（旧 トクタケノーク）



2. 体幹トレーニング教室

NEW! 運動器 外出 運動の強さ ★★★★★☆

★体幹に関わる体幹筋を鍛え、見た目も若く美しくを目標に！

回	数	月2回 4教室（ケアセンター:金曜 各活性化センター:水曜）
時	間	①午後0時30分～午後3時（ケアセンター） ②午後1時～午後2時30分（各活性化センター）
定	員	各教室 18名
送迎・入浴		あり（活性化センターは入浴なし）
講	師	柔道整復師
参加費		1回 400円
会場		①ケアセンター湯の入 ②外様地区活性化センター ③岡山地区活性化センター



3. あ・し・たのりハ教室

NEW! 運動器 理解 口腔 外出 気分 運動の強さ ★★★★★☆

★運動あり、歌あり、笑いありの、自分らしい生活を送るための教室です。

回	数	月2回 1教室（木曜）
時	間	午前9時15分～午前11時45分
定	員	各教室 18名
送迎・入浴		あり
講師		作業療法士
参加費		1回 400円
会場		ケアセンター湯の入



あるく
しゃべる
たのしく

4. いきいき健口教室

理解 運動器 栄養 口腔 外出 気分 運動の強さ ★★★★★☆

★レクリエーションや音楽・リズムに合わせた運動・口腔体操をします。

回	数	週1回程度 5教室
時	間	午前9時30分～午後2時 レクリエーション・口腔体操などは午前に行います。
定	員	各教室 18名
送迎・入浴		あり
参加費		1回 400円 ※昼食代別途 500円
会場		ケアセンター湯の入



★申込やお問合せは飯山市地域包括支援センターへ

◇各教室について◇

表示されている★マークは、運動強度を表しています。★が多いほど運動強度は高くなります。

◇お風呂について◇

湯の入荘のお風呂には、介助員はおりません。自力で入浴できる方がご利用いただけます。