

# 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4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  
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8年度(2026年度)

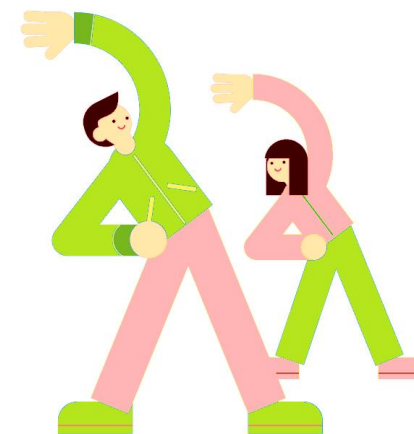
# 健康教室・通所型サービス のご案内


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？

- 健康な状態に該当された方 ▶ 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



始めよう  
運動習慣!

★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。

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。  
※あ・し・たの健康教室、あ・し・たの体操教室は半年ごとの教室となり、通年の参加はできません。  
その他の教室は通年の参加が可能です。

## 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 トクタケノーキ)



## 2. 体幹トレーニング教室

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:木曜)
時間	午後1時～午後2時30分
定員	各教室 18名
送迎・入浴	【送迎】ケアセンター湯の入のみあり 【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



外様地区・岡山地区  
でも開催しています。  
お気軽にご参加  
ください!

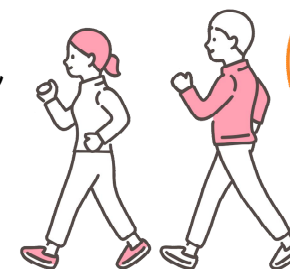
## 3. あ・し・たの健康教室

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30分～午前11時
定員	各教室 18名
送迎・入浴	【送迎】あり 【入浴】なし
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. あ・し・たの体操教室

NEW!  
運動器 理解 外出 気分

運動の強さ  
★★★★☆

★飯山いきいき体操を軸に、ゆる～く運動の習慣化を目指します。

回数	月2回 1教室 (木曜)
時間	午前9時30分～午前11時
定員	各教室 18名
送迎・入浴	【送迎】あり 【入浴】なし
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



## 5. 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 3教室 (火曜・水曜・土曜)
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 入浴時、 <u>介助員はおりません</u> 。自力で入浴できる方がご利用いただけます。
参加費	1回 400円 ※昼食代別途 600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