

元気運動教室・わっはっ歯教室 のご案内

最近、ちょっと
歩くと疲れて…

むせやすく、
飲み込みづらい

外出したいけど、
ふらついたり躓く
のが怖い



この教室は、運動機能や口腔機能の低下や悪化の予防・機能向上を図るため、短期間集中的に教室に取り組み、教室で学んだことを自宅や日常生活の中で実践し、セルフケアを行うことを目的に実施します。

●参加対象者

次のいずれかに該当している方が対象です。

①要支援1・2の認定を受けている65歳以上の方

②元気アップチェックで生活機能の低下が見られた元気アップ高齢者（サービス事業対象者）



ご相談・お申込み先

お住いの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

ほうかつ名称	所在地	電話番号	担当地域
東	城東4-13-15	055-233-6421	琢美 東 富士川
南東	国玉町951-1	055-223-0103	里垣 玉諸 甲運
西	上石田1-8-20	055-220-7677	貢川 石田 池田 新田
南西	大里町5315	055-220-2315	国母 大国 大里
南	住吉5-24-14	055-242-2055	伊勢 住吉 湯田 山城
北東	塚原町359	055-252-3398	相川 北新 新紺屋
北西	羽黒町1657-5	055-252-4165	千塚 羽黒 千代田 能泉 宮本
中央	丸の内2-9-28 勤医協駅前ビル4階	055-225-2345	春日 相生 穴切 朝日
笛南	下向山町910 健康の杜センターA棟	055-266-4220	中道 上九一色

元気運動教室

内容

運動指導士やリハビリテーション職員の指導により、運動を通して運動機能の向上や認知症・うつ・閉じこもりの予防を目指します。

期間

約3か月（週1回・全12回）
※1回 90分程度

実費

参加事業費のうち、次の割合で実費負担があります。
介護保険の負担割合に基づきます。（全12回分）

種別	1割負担	2割負担	3割負担
器械あり	2,700円	5,400円	8,100円
器械なし	2,100円	4,200円	6,300円

今井整形外科医院

【場所】 上阿原町1151
【曜日】 木曜日
【時間】 14:00~15:30
【内容】 器械あり
【送迎】 人数により対応可

(株)ILUTY(イルティ) AMATERASU(アマテラス)

【場所】 国母7-4-6
【曜日】 火曜日
【時間】 9:00~10:30
【内容】 器械あり
【送迎】 なし

エムズスポーツ 相生福祉センター

【場所】 相生2-17-1
【曜日】 木曜日
【時間】 14:00~15:30
【内容】 器械あり
【送迎】 あり

とらいあんぐる MY-FIT

【場所】 美咲1-2-23
【曜日】 月曜日、火曜日、木曜日
【時間】 13:30~15:00
【内容】 器械あり
【送迎】 あり

湯村温泉病院

【場所】 湯村3-3-4
【曜日】 火曜日、木曜日
【時間】 10:30~12:00
【内容】 器械あり
【送迎】 なし



おおくに介護予防通所介護

【場所】 大里町5315
【曜日】 水曜日
【時間】 午後
【内容】 器械なし
【送迎】 あり

エムズスポーツ 相川福祉センター

【場所】 古府中町6019
【曜日】 火曜日
【時間】 14:00~15:30
【内容】 器械なし
【送迎】 あり

エムズスポーツ 上曽根いきいきプラザ

【場所】 上曽根町671-2
【曜日】 木曜日(12月~)
【時間】 10:00~11:30
【内容】 器械なし
【送迎】 あり

エムズスポーツ 玉諸福祉センター

【場所】 向町568
【曜日】 水曜日
【時間】 14:00~15:30
【内容】 器械なし
【送迎】 あり

エムズスポーツYMCA

【場所】 中央3-10-7
【曜日】 月曜日、金曜日
【時間】 13:30~15:00
【内容】 器械なし
【送迎】 あり

エムズスポーツ 山宮福祉センター

【場所】 山宮町383-1
【曜日】 水曜日
【時間】 14:00~15:30
【内容】 器械なし
【送迎】 あり

運動楽しいな♪



わっはっ歯教室

内容

歯科衛生士等の指導により、むせの予防や噛む力の向上、肺炎・歯周病予防など、口腔機能の向上を目指します。

期間

約3か月（月2回・全6回）
※1回 90分程度

実費

参加事業費のうち、次の割合で実費負担があります。
介護保険の負担割合に基づきます。（全12回分）

1割負担	2割負担	3割負担
750円	1,500円	2,250円



おおくに介護予防通所介護

【場所】大里町5315
【曜日】水曜日
【時間】午後
【内容】口腔機能の指導
【送迎】あり

トリアス

【場所】国玉町951-1
【曜日】※要相談（10月以降開始）
【時間】※要相談
【内容】口腔機能の指導
【送迎】要相談

由井歯科

【場所】丸の内1-9-6
【曜日】※要相談（水曜日以外）
【時間】※要相談
【内容】口腔機能の指導
【送迎】なし



※本チラシの内容は、令和6年度以降の事業予定です。お申込み時に内容に変更がある場合がございますので、ご注意ください。

<お問い合わせ>

甲府市役所 健康政策課 医療介護支援係
住所：相生二丁目17-1
電話：055-237-5484