

# 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

お住ま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。

| 名称     | 所在地                       | 電話番号     | 担当地域               |
|--------|---------------------------|----------|--------------------|
| 東ほうかつ  | 城東4-13-15<br>城東病院1階       | 233-6421 | 琢美 東 富士川           |
| 南東ほうかつ | 国玉町951-1<br>トリア1階         | 223-0103 | 里垣 玉諸 甲運           |
| 西ほうかつ  | 上石田1-8-20<br>やさしい手甲府敷地内   | 220-7677 | 貢川 石田 池田<br>新田     |
| 南西ほうかつ | 大里町5315<br>おおくにいきいきプラザ 2階 | 220-2315 | 国母 大国 大里           |
| 南ほうかつ  | 住吉5-24-14<br>甲府南リカアクト1階   | 242-2055 | 伊勢 住吉 湯田<br>山城     |
| 北東ほうかつ | 塚原町359<br>甲府相川リカアクト1階     | 252-3398 | 相川 北新 新紺屋          |
| 北西ほうかつ | 羽黒町1657-5<br>奥湯村園1階       | 252-4165 | 千塚 羽黒 千代田<br>能泉 宮本 |
| 中央ほうかつ | 宝1-10-5<br>甲府共立診療所1階      | 225-2345 | 春日 相生 穴切<br>朝日     |
| 笹南ほうかつ | 下向山町910<br>健康の杜リカアクト1階内   | 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

### 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

### 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

### とらいあんぐる MY-FIT

【場所】 美咲1-2-23  
【曜日】 月曜日、火曜日（7月まで）、木曜日  
【時間】 13:30~15:00  
【内容】 器械あり  
【送迎】 あり

### とらいあんぐる MY-FIT 相生福祉センター

【場所】 相生2-17-1  
【曜日】 火曜日（7月から）  
【時間】 13:30~15:00  
【内容】 機器あり  
【送迎】 あり



## 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 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

## エムズスポーツ 山梨YMCA

【場所】 中央3-10-7  
【曜日】 月曜日、木曜日、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 健康の杜センターアネシス

【場所】 下向山町910  
【曜日】 金曜日  
【時間】 10:00~11:30  
【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6回分）

| 1割負担 | 2割負担   | 3割負担   |
|------|--------|--------|
| 750円 | 1,500円 | 2,250円 |

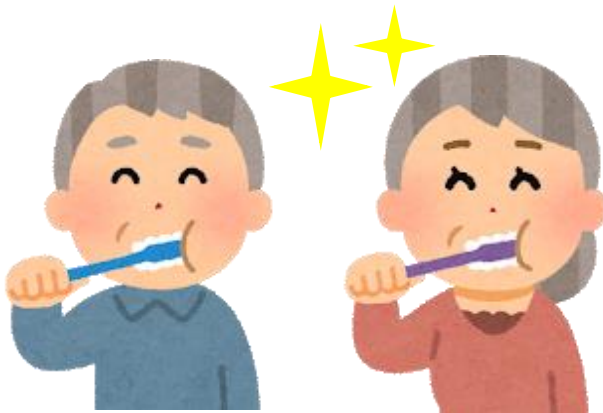


## おおくに介護予防通所介護

【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

## 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8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。詳細は下記までお問合せください。

## <お問い合わせ>

甲府市役所 地域包括支援課  
住所：甲府市丸の内一丁目18-1  
電話：055-237-5484