

保存版



左のQRコードから
アクセスして
教室の様子をみてみて
ちやちやまる



自分に合った教室を探して、参加してみよう!

2025年度 池田町介護予防教室紹介&募集

〜つどいの和・予防の輪・教室めぐり〜
2つまわってプレゼント!
ちやちやまるシールラリー



2つの教室に参加して
シールを集めたらグッズ
をプレゼントします!!
台紙のお返し、グッズ交
換は各教室で行っており
ます。(お一人様1回
でお願いします)

運動がしたいあなたに

①総合スポーツ教室 (NPO法人いけだスポーツクラブ)

- ◆定員/15名
- ◆場所/池田町総合体育館 (池田町小寺722-1)
- ◆時間/13:30~15:30/月曜
- ◆料金/1期毎、初回時に一括払い
第1・2期それぞれ8回 2,400円 (タクシー利用8回800円)
第3期6回 1,800円 (タクシー利用6回600円)
- ◆期間/第1期 ●5月12・26日 ●6月9・30日 ●7月14・28日 ●8月4・18日
第2期 ●9月1・22日 ●10月6・27日 ●11月10・17日 ●12月1・22日
第3期 ●1月19・26日 ●2月2・16日 ●3月2・9日
- ◆申込/随時/ ☎090-3442-5553

仲間とともに楽しみながら色々な運動をします。運動の前には、参加者・講師・スタッフの
交流タイムがあり人気です。(運動の内容 イスビックス・バランスボール・シニアヨガ他)

送迎有



②楽しくからだ整え運動教室 (NPO法人いけだスポーツクラブ)

- ◆定員/15名
- ◆場所/池田町総合体育館 (池田町小寺722-1)
- ◆時間/10:00~11:00/毎月第2・4木曜(4月は休み)
- ◆料金/1期毎、初回時に一括払い
第1・2期それぞれ8回 1,600円 (タクシー利用8回800円)
第3期5回 1,000円 (タクシー利用5回500円)
- ◆期間/第1期 ●5月8・22日 ●6月12・26日 ●7月10・24日 ●8月7・28日
第2期 ●9月11・25日 ●10月9・23日 ●11月13・27日 ●12月11・25日
第3期 ●1月8・22日 ●2月12・26日 ●3月12日
- ◆申込/随時/ ☎090-3442-5553

筋肉を整え、からだが楽になる・姿勢がよくなる運動を行います。疲れるようなきつい
運動は行いません。お気軽にどうぞ♪

送迎有



③なごやかノルデ (NPO法人いけだスポーツクラブ)

- ◆定員/各15名 ◆時間/13:30~15:00
- ◆料金/年間2,000円 希望者にポール・歩数計レンタル 各々年間500円 お試し1回無料
- ◆場所/毎週火曜/養基公民館・毎週水曜/東公民館・毎週木曜/総合体育館・
毎週金曜/八幡公民館
- ◆申込/随時/ ☎090-3442-5553

のんびり1時間程度、ノルディックウォーキングを楽しみませんか。
雨天時も中止せず、室内でウォーキングまたはその他の運動を行います。

誰でもOK!



④つどいの場① 足腰・脳げんき教室 (社会福祉協議会)

- ◆定員/20名 ◆場所/池田町福祉センター (池田町本郷1628-2)
- ◆時間/10:00~11:00/木曜
- ◆料金/1回200円/送迎1回100円
- ◆期間/●6月5日(説明会) ●7月10日 ●8月7日 ●9月4日 ●10月2日 ●11月6日 ●12月4日
●1月8日 ●2月5日 ●3月5日 ※6月は説明会のためのため運動は行いません。
- ◆申込/随時/ ☎0585-45-8123

軽い運動と脳トレを行い元気をUP! 楽しい時間を過ごしましょう。

送迎有

⑤つどいの場② 転倒予防のための姿勢美人・美男教室 (社会福祉協議会)

- ◆定員/20名 ◆場所/池田町福祉センター (池田町本郷1628-2)
- ◆時間/10:00~11:00/木曜
- ◆料金/1回200円/送迎1回100円
- ◆期間/●6月12日(説明会) ●7月24日 ●8月21日 ●9月25日 ●10月16日 ●11月27日
●12月25日 ●1月22日 ●2月26日 ●3月26日
※6月は説明会のためのため運動は行いません。
- ◆申込/随時/ ☎0585-45-8123

無理なく楽しみながら、背中やお腹などの筋力運動を行います。美しい姿勢を維持しましょう。

送迎有



⑥リハビリステーションつづい (医療法人ORALISS)

- ◆定員/5名
- ◆場所/デイサービスつづい (池田町沓井25-1)
- ◆時間/13:00~15:00/毎週火曜
- ◆料金/1回200円/ドリンクバー無料
- ◆申込/随時/ ☎0585-35-7000

まるでスポーツクラブ感覚! 10種類のリハビリマシンがあり、正しいフォームで
運動できるよう専門スタッフにも相談ができます。

送迎有



⑦パワーリハビリ リハビリセンター白鳥 (新生会)

- ◆場所/リハビリセンター白鳥 (池田町白鳥386 ☎0585-45-3133)
- ◆時間/8:30~17:00 (この内1時間程度) /月曜~土曜
- ◆料金/チケット制/1回につき200円
- ◆申込/随時/ ☎0585-45-8123 (地域包括支援センター)

自分のペースで体を動かしたいあなたにおすすめ。併設カフェの
ドリンクチケット付き! 専属の作業療法士が個別相談承ります。

送迎応相談



⑧スポレク元気塾 (池田町レクリエーション協会)

- ◆定員/20名
- ◆場所/八幡公民館 (池田町片山649)
- ◆時間/13:30~15:30/火曜
- ◆料金/1回200円
- ◆期間/●5月20日~7月8日まで ●10月21日~12月9日まで ●1月20日~3月10日まで
- ◆申込/随時/池田町総合体育館窓口または ☎0585-45-8711 (受付時間8:30~17:00)

レクスポーツ (モルックやディスコンなど) で心身共に元気になる。



⑨どらサポ (ドライビングサポートクラブ) (新生会)

- ◆対象者/65歳以上の普通自動車運転免許保有者
- ◆定員/10名
- ◆場所/サンビレッジ国際医療福祉専門学校 北館 (池田町白鳥104)
- ◆時間/14:00~15:00/第2・4金曜
- ◆料金/1回500円
- ◆期間/●6月13・27日 ●7月11・25日 ●8月8・22日 ●9月12・26日 ●10月10・24日
●11月14・28日
- ◆申込締切/5月31日まで
- ◆申込/リハビリセンター白鳥/ ☎0585-45-3133

運転に必要とされる「空間認識力」「運動機能」「認知機能」を数値化し「効く」トレーニングで
能力の維持・向上を目指します。



色々学びたいあなたに

⑩ひらめき教室 (NPO校舎のない学校)

- ◆定員/15名
- ◆場所/池田町まちづくり工房霞溪舎 (池田町池野259-1)
- ◆時間/10:00~11:30/毎月第4月曜 (変則日11月17日、2月16日)
- ◆料金/前期・後期それぞれ5回1,500円 初回時に一括支払い
- ◆期間/前期/●5月26日 ●6月23日 ●7月28日 ●8月25日 ●9月22日
後期/●10月27日 ●11月17日 ●12月22日 ●1月26日 ●2月16日
- ◆申込/随時/ ☎0585-45-9745

趣味活動の初めの1歩からお役立ち講座まで、毎回楽しいことを計画しています。
気軽に、いろいろなことにチャレンジしましょう。



⑪かがやきメンズ倶楽部 (NPO校舎のない学校)

- ◆定員/10名
- ◆場所/池田町中央公民館 (池田町六之井1455-1)
- ◆時間/10:00~12:30/毎月第3水曜
- ◆料金/1回500円
- ◆期間/●5月21日 ●6月18日 ●7月16日 ●8月20日 ●9月17日 ●10月15日
●11月19日 ●12月17日 ●1月21日 ●2月18日
- ◆申込/随時/ ☎0585-45-9745

料理の基礎 (食材選び~栄養) を学び、実践! 「とことん本気の料理教室」*男性限定講座



⑫いきいき元気の会 (NPO校舎のない学校)

- ◆定員/10名
- ◆場所/サンビレッジ国際医療福祉専門学校 (池田町白鳥104)
- ◆時間/10:00~11:30/毎月第2水曜
- ◆料金/1回250円/送迎1回100円
- ◆期間/●5月14日 ●6月11日 ●7月9日 ●9月10日 ●10月8日 ●11月15日 ●12月10日
●1月14日 ●2月25日 ●3月11日
- ◆申込/随時/ ☎0585-45-9745

知って得する講座を介護学生と一緒に学びます。時には歌やゲームでリフレッシュ、
笑顔いっぱい教室です。

送迎有

⑬かりやどランチ (睦和会)

- ◆定員/毎回3名 (一度お電話ください)
- ◆場所/特別養護老人ホームかりやど (揖斐川町黒田419-3)
- ◆時間/10:00~13:00/毎週水曜
- ◆料金/食事代650円 (コーヒー付き) /利用料350円 (送迎料含む)
- ◆申込/随時/ ☎0585-22-5511 (前日15時までに申し込みください)

バランスの良いおいしいご飯を食べに来てください。栄養・口腔・体操・脳トレ・
おしゃべりなど一緒に楽しみましょう。



保存版



左のQRコードから
アクセスして
教室の様子を
みてみて



自分に合った教室を探して、参加してみよう!

2025年度 池田町介護予防教室紹介&募集

~つどいの和・予防の輪・教室めぐり~
2つまわってプレゼント!
ちゃちゃまるシールラリー

2つの教室に参加して
シールを集めたらグッズ
をプレゼントします!!
台紙のお返し、グッズ交
換は各教室で行っており
ます。(お一人様1回
でお願いします)

集える場を探しているあなたに

14つどいの場 自由空間 (社会福祉協議会)

- ◆場所/池田町福祉センター (池田町本郷1628-2)
- ◆時間/13:30~14:30/毎月第3木曜 (変則日: 8月28日、10月23日)
- ◆料金/無料 ◆問合せ/☎0585-45-8123
- いきいき百歳体操と若返り太鼓で、心も体もボカボカに♡



15温咲カフェ ちゃぼぼ (新生会)

- ◆場所/サンビレッジ宮路 (池田町宮地1175)
- ◆時間/10:00~11:00/毎月第4日曜
- ◆料金/ドリンク代100円 ◆申込/☎0585-45-0760
- 認知症予防に役立つ勉強会や楽しい催しを開催。
大勢の方でにぎわい、懐かしい顔に出会えるかも。

送迎有 誰でもOK!



16温咲カフェ もやい (新生会)

- ◆場所/もやいの家市橋 (池田町市橋1638)
- ◆時間/10:00~11:30/毎月第2・4水曜
- ◆料金/ドリンク代100円 ◆申込/☎0584-72-2720
- 美味しい珈琲・移動スーパーでお買い物。何時でも介護相談OK。
駄菓子屋さんを毎週土曜 (13:00~15:00) 開催しています。

誰でもOK!



17温咲カフェ いこい (新生会)

- ◆場所/サンビレッジ新生苑 憩いの家 (池田町本郷1501)
- ◆時間/9:30~11:00/毎週水曜
- ◆料金/ドリンク代200円 ◆申込/☎0585-45-5545
- 茶碗蒸し付きのモーニングカフェでお茶しませんか。若い世代の方も参加OKです。脳活リハビリを企画しています。介護相談も随時受付OK。

第4週は送迎有 誰でもOK!



18レールカフェ霞溪舎 (NPO校舎のない学校)

- ◆場所/池田町まちづくり工房霞溪舎 (池田町池野259-1)
- ◆時間/10:00~11:30/毎月第2水曜日 (4月・8月は休み)
- ◆料金/100円 ◆申込/☎0585-45-9745
- 初心者向けの世界一優しいスマホ教室です。介護学生がマンツーマンでアドバイス!テーマは「話す・メールする・繋がる」です!学んだ後は珈琲タイムでほっと一息しましょう。介護相談OK。

送迎有 誰でもOK!



19喫茶リハビリさくら (老人保健施設 西美濃さくら苑)

- ◆場所/西美濃さくら苑 (池田町中5-1)
- ◆時間/13:30~15:00/毎月第2・4週/月曜から金曜
- ◆料金/無料 ◆申込/☎0585-45-9631
- 専門職 (作業療法士・理学療法士) によるリハビリ
曜日ごとのレクリエーション (習字・カラオケなど) をやっています。
14時~15時は珈琲タイム
介護の相談は専用ダイヤル☎090-7029(ナオリニク)-7830(ナヤミゼロ)へどうぞ。

誰でもOK!

リハビリ & カフェ



20白鳥コミュニティカフェ (新生会)

- ◆場所/リハビリセンター白鳥 (池田町白鳥386)
- ◆時間/9:00~15:00/毎週日曜
- ◆料金/施設使用料は無料 ◆申込/☎0585-45-3133
- カフェコーナーを無料でご利用いただけます。(ランチもやっています。ランチ希望の方は、1週間前までにご予約ください) 仲間との打ち合わせ、教室やサロンなどにどうぞ。

誰でもOK!



2025

4 April	5 May	6 June	7 July
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31

8 August	9 September	10 October	11 November
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4	1
3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8
10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15
17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
24 25 26 27 28 29 30	28 29 30	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29
31			30

12 December	1 January	2 February	3 March
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31		29 30 31

脳トレクイズ

チス
エツ
ク
編

脳トレクイズに挑戦して、このチラシを地域包括支援センターにお持ち
頂くと、5月からプレゼントをお渡しします。(交換期間: 令和8年3月末迄)

★なぞなぞ

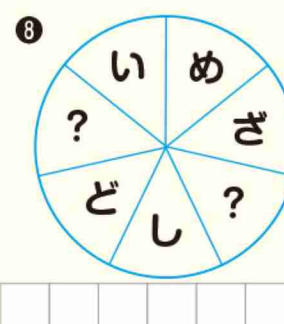
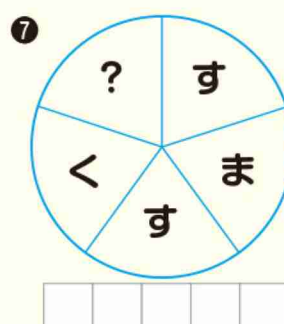
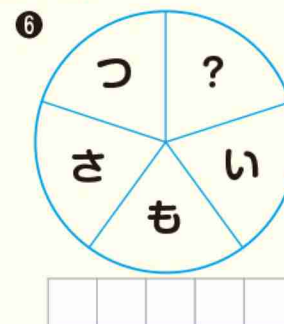
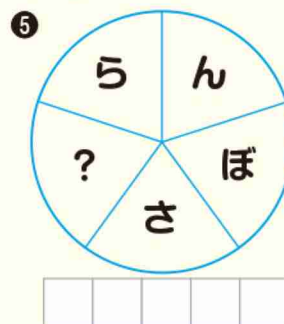
①春になると、土の中からニョキニョキ出てくる「くし」って、な〜んだ?
ヒント: 佃煮にするとおいしい。

②1時と3時の間にしか見えないものってな〜んだ?
ヒント: 空に見える美しいアレです。

③丸くておいしい、「だんだんだんだんだん」ってな〜んだ?
ヒント: 「だん」の数を数えてみてください。

④せっかくなのに、食べられない餅ってな〜んだ?
ヒント: お尻でつく、痛いモチです。

★「?」にひらがなを入れて単語を作ってください。



★点つなぎ

数字の順番に点をつな
いでみよう。
最後に最初と最後の数
字をつなげてね。

