

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!

2026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!!
台紙のお渡し、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1,600円)
第3期6回 1,800円 (タクシー利用6回1,200円)
- ◆期間/第1期 ●5月11・25日 ●6月8・29日 ●7月13・27日 ●8月10・24日
第2期 ●9月7・14日 ●10月5・26日 ●11月16・30日 ●12月7・21日
第3期 ●1月18・25日 ●2月8・22日 ●3月1・8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・3月は第2週のみ)
- ◆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1,600円)
第3期5回 1,000円 (タクシー利用5回1,000円)
- ◆期間/第1期 ●5月14・28日 ●6月11・25日 ●7月9・23日 ●8月6・27日
第2期 ●9月10・24日 ●10月8・22日 ●11月12・26日 ●12月10・24日
第3期 ●1月14・28日 ●2月4・25日 ●3月11日
- ◆申込/随時/☎090-3442-5553

筋肉を整え、からだがかたくなる・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/25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4日(説明会) ●7月9日 ●8月6日 ●9月3日 ●10月1日 ●11月5日 ●12月3日 ●1月7日 ●2月4日 ●3月4日 ※6月は説明会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/25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11日(説明会) ●7月23日 ●8月20日 ●9月24日 ●10月22日 ●11月26日 ●12月24日 ●1月21日 ●2月25日 ●3月25日
※6月は説明会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くつ (医療法人ORALISS)

- ◆定員/5名 ただし、要介護認定(要支援・要介護)を受けてみる方は不可
 - ◆場所/デイサービスくつ (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19日~7月7日まで ●10月6日~12月1日まで ●1月12日~3月9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ろう。



色々学びたいあなたに

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 (8月は第1・3金曜)
 - ◆料金/1回500円
 - ◆期間/●6月12・26日 ●7月10・24日 ●8月7・21日 ●9月11・25日 ●10月9・23日 ●11月13・27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
- 運転に必要なとされる「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。



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渓舎 (池田町池野259-1)
 - ◆時間/10:00~11:30/毎月第4木曜 (変則日11月30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25日 ●6月22日 ●7月27日 ●8月24日 ●9月28日
後期/●10月26日 ●11月30日 ●12月28日 ●1月25日 ●2月22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20日 ●6月17日 ●7月15日 ●8月19日 ●9月16日 ●10月21日 ●11月18日 ●12月16日 ●1月20日 ●2月17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 (8月は休み)
 - ◆料金/1回250円/送迎1回100円 (昼食代別途)
 - ◆期間/●5月13日 ●6月10日 ●7月8日 ●9月9日 ●10月14日 ●11月11日 ●12月9日 ●1月13日 ●2月10日 ●3月10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、笑顔いっぱいの教室です。*希望者には昼食付

送迎有



⑬クリエイティブ教室 (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4金曜
 - ◆料金/年間1,000円 初回時に一括支払い
 - ◆期間/●5月22日 ●6月26日 ●7月24日 ●8月28日 ●9月25日 ●10月23日 ●11月27日 ●12月25日 ●1月22日 ●2月26日
 - ◆申込/随時/☎0585-45-9745
- クリエイティブとは「何か新しいことを作り出す、創造すること」「はじめる」「ひろがる」「深める」をモットーに気になる話題を情報発信します。楽しく学びましょう。

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!

2026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!!
台紙のお渡し、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)

色々と学びたいあなたに

14 かりやどランチ (終和会)

- ◆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750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時までにお申し込みください)

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。

送迎有



15 陽だまり倶楽部 (新生会)

- ◆定員/4名限定 要予約
- ◆場所/サンビレッジ新生苑 ひまわりホール (池田町本郷1501)
- ◆時間/9:30~13:00/毎週火曜
- ◆料金/参加費300円 食事代700円
- ◆申込/☎0585-45-5545

少人数で専門職による認知症予防プログラムを企画しています。昼食と送迎があります。ご家族の方もご相談をお待ちしております。

送迎有

集える場を探しているあなたに

16 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: 5月14日、8月27日、1月14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、心も体もポカポカに♡



17 温咲カフェ ちやぼぼ (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3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!



18 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!



19 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/毎月第2・4火曜
- ◆料金/参加費100円 モーニング代400円
- ◆申込/☎0585-45-5545

茶碗蒸し付きのモーニングカフェ。認知症予防に関するミニ講座を企画しています。介護相談も随時受付OK。

誰でもOK!



20 レールカフェ霞渓舎 (NPO校舎のない学校)

- ◆場所/池田町まちづくり工房霞渓舎 (池田町池野259-1)
- ◆時間/10:00~11:30/毎月第3火曜 (4月・8月は休み)
- ◆料金/100円 ◆申込/☎0585-45-9745

足・腰・頭、身体にいいこと始めましょう。当日参加OK!友人やご家族と、もちろんおひとりでも、ぶらっとどうぞ!介護相談も承ります。

誰でもOK!



21 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 (池田町田中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(ナオリク)-7830(ナヤミゼロ)へどうぞ。

誰でもOK!



22 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!



2026						
4 April						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
5 May						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
6 June						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
7 July						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
8 August						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
9 September						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
10 October						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
11 November						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
12 December						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
2027						
1 January						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
2 February						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
3 March						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

脳トレクイズ

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9年3月末迄)

★穴埋めひらがな

2つの単語が完成するように中央の□にひらがなを入れてください。

①

	さ	
ぱ	□	だ
	ま	

②

	な	
う	□	ら
	な	

★バラバラ漢字クイズ

3つの漢字を組み合わせて二字熟語を作ってね!

③ 日 月 日 (ヒント: 未来を指しています)

答え □ □



★まるいもの連想クイズ

3つのヒントから、答えを連想してください。

④ ヒント1 くるくる回して焼きます

ヒント2 大阪名物です

ヒント3 真ん中にタコが入っています 答え ()