



～～ 居場所やサロンで、地域のお仲間とご一緒に ～～



シニア 応援講座



令和6年4月改訂版

三 島 市



シニア向け健康講座 (居場所向け)

フレイル予防のための出前相談・講座

通年

居場所やサロン、シニアクラブ、町内会の集まりなどへ、保健師・栄養士・歯科衛生士等が出張します。

また、フレイル予防のための運動や体操の講師を招いた際の講師料の補助を行います。

フレイルについて「しっかり」と学びたい方、普段の活動の体操や歓談の後に「ちょっとだけ」聞いてみたい方、時間は10分～2時間程度までご希望に応じますので、お気軽にご連絡ください。

項目	プログラム	内容	講師	問合せ・申込み
総合	フレイル全般	講話、フレイルチェック (体組成・握力・歩行速度など)	保健師	保健センター ☎ 973-3700 FAX 976-8896
食事	フレイル予防の食事	栄養講話、料理教室など	栄養士	
口腔	オーラルフレイル	口腔体操、ブラッシング、 嚥下トレーニングなど	歯科衛生士	
運動	体操	みしま体操・内転筋体操など	保健師	長寿政策課 ☎ 983-2759 FAX 975-3159
	「みしまるっと体操」の体操指導等	リハビリ専門職による「みしまるっと体操」運動指導など	理学療法士 ほか	
その他	ICTを活用した介護予防講座	シニア向け LINE アカウント「みしまスマイル」を活用し生きがいづくりや介護予防の取組の紹介など	スマホ・タブレットキャラバン隊	長寿政策課 ☎ 983-2689
	高齢者サロン等講師派遣事業	居場所等で介護予防のための運動、体操等を指導する講師派遣料補助	運動、体操等の講師	
	出張おれんじほっとサロン	認知症予防のための体操、講話、脳トレ、認知症に関する相談など	認知症地域支援推進員、保健師等	

※ 希望する日の1～2か月前までに、お問い合わせください。

※ 各団体、年間1～2回程度(応相談)

三島市老人憩いの家の利用団体募集について 通年

三島市老人憩いの家は、60歳以上の方に教養の向上、レクリエーション等のための場を提供することで、高齢者の心身の健康増進を図ることを目的として、三島商工会議所3階の一室で開館しました。現在、利用団体を募集しております。申し込みについては長寿政策課までお問い合わせください。

所在地	三島市一番町2-29 三島商工会議所3階
開館日	12月29日から1月3日を除く日
開館時間	午前9時から午後5時まで
利用料	無料
施設構成	全室和室（10畳1室、8畳2室、6畳1室）
お問い合わせ先	☎983-2609（長寿政策課 高齢者福祉政策室）

シニア向け健康講座・相談会 (個人向け)

保健センターでの相談会

毎月

※ 詳細は広報・ホームページをご覧ください。

項目	プログラム	内容	期間	問合せ・申込み
食事	栄養個別相談会	生活習慣病・フレイル予防等の食事に関する栄養士による相談	原則 毎月第2水曜日 <u>完全予約制</u>	保健センター ☎973-3700
総合	総合健康相談会	血圧・体成分分析・超音波骨強度測定(簡易)・野菜摂取状況の測定・保健師・栄養士・歯科衛生士による相談等	原則 毎月第2火曜日 <u>完全予約制</u>	
	個別相談	普段の活動の中で、専門職の助言を受けたい場合 (生活習慣病可)	保健師、 栄養士、 歯科衛生士	

キャラバン・メイトによる認知症サポーター養成講座

随時

項目	プログラム	内容	期間	問合せ・申込み
認知症	認知症サポーター養成講座	認知症に関する基礎知識、認知症の人やその家族への支援などを学びます。	随時	長寿政策課 ☎ 983-2689

三島市民体育館・温水プールでの運動教室

毎週

項目	プログラム	内容	日時	問合せ・申込み
運動	※シニア体操	無理のない運動で肩こり・腰痛の改善、運動不足解消を目的とします。	10～12回 ×3期	指定管理者 シンコースポーツ(株) ☎ 987-7570 ※令和6年度は市民体育館大規模改修工事のため、市民温水プール2階フロアで行います。 各期(年3期)ごとに事前申込制になります。 申込時期等はお問い合わせください。
	※健康エクササイズ	ウォーキングやエクササイズを中心に運動不足解消を目指します。初回・最終回では医療機関と連携し、体組成計で筋肉量や体脂肪量などを測定		
	※シニアスイム	クロールから始まり、各泳法の習得を目標とする、ゆっくりと無理のないレッスン		
	※膝・腰痛改善教室	水中で行えるゆっくりとした動作が中心のレッスン(医師から運動を勧められている方におすすめのクラス)		
	※生活筋力向上ゆっくりプログラム	日常生活を送るうえで必要な筋力の向上を目指すために、「スロトレ」を取り入れます。		



もっと学びたい方へ（教室・団体・サークルなど）

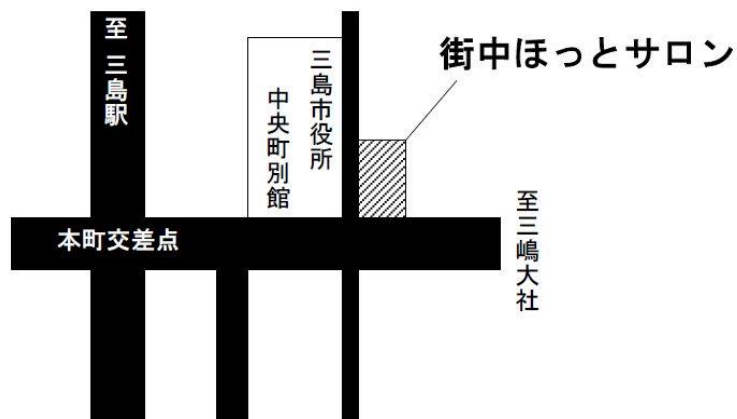
名 称	内 容	問合せ・申込み
寿大学	教養講座や野外学習など	長寿政策課 ☎ 983-2609 各生きがい教室の詳細は、 ホームページをご覧ください。
シニアクラブ 居場所(サロン)	市内各所での、定期的な、体操や歌などの活動	
生きがい教室	市内6か所の学校の余裕教室等を利用した、 趣味活動やレクリエーション、友人との交流 等	
老人福祉センター	入浴、休憩、講座、健康相談等	老人福祉センター ☎ 971-0462

※概ね60歳以上の方が対象です。

高齢者くらし相談窓口

健康や介護などの悩みごとを無料で相談できます。買い物の途中などに気軽に立ち寄れる雰囲気のあるサロンです。

名 称	内 容	問合せ
街中ほっとサロン	健康や介護などの相談 血圧計・体組成計など	街中ほっとサロン ☎ 973-4165



地域包括支援センター

市内5か所の地区にある、高齢者のための総合相談窓口です。

保健・福祉・介護の専門職（保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー）が、日常生活での困りごとの相談に応じます。相談は電話でも来所でもOK。職員がお宅に訪問することもできます。

また、それぞれの地域包括支援センターが、地域内に出張して各種出前講座も行っています。お気軽に、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問い合わせください。

名 称	担当 圏域	所在地・連絡先
地域包括支援センター三島	三島南	北田町 4-47(三島市役所 長寿政策課内) ☎ 983-2689 FAX 975-3159
三島北地区地域包括支援センター	三島北	芝本町 12-6(Mishima Trust Building202 号室) ☎ 976-0234 FAX 976-0235
北上地区地域包括支援センター	北 上	佐野 1205-3(介護老人保健施設ラ・サンテふよう内) ☎ 989-6500 FAX 989-7005
錦田地区地域包括支援センター	錦 田	谷田 2276(三島総合病院附属介護老人保健施設内) ☎ 975-2424 FAX 975-2425
中郷地区地域包括支援センター	中 郷	梅名 578 (介護老人保健施設梅名の里内) ☎ 984-3777 FAX 984-3778

名 称	内 容	日 程	問合せ・申込み
もの忘れ相談	認知症地域支援推進員等によるもの忘れに関する相談	原則 毎月第3火曜 午前 予約制	長寿政策課 ☎ 983-2689

※詳細は広報・ホームページをご覧ください。

医療介護連携センター

医療に関する情報提供や相談を受け付けるとともに、在宅医療を行う医師を紹介します。

名 称	内 容	問合せ
三島市医療介護連携センター	月曜日～金曜日 午前9時30分～午後4時00分 ※祝日、8月15日～17日、 12月29日～1月3日は休み	南本町 4-31 (三島市医師会館 2 階) ☎ 957-8151 FAX 957-3015

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター



各地域に出張しての
出前講座も行っています。
お気軽に
ご相談くださいね。

講座内容は
「介護予防」「権利擁護」
などご希望に応じます！

北上地区地域包括支援センター

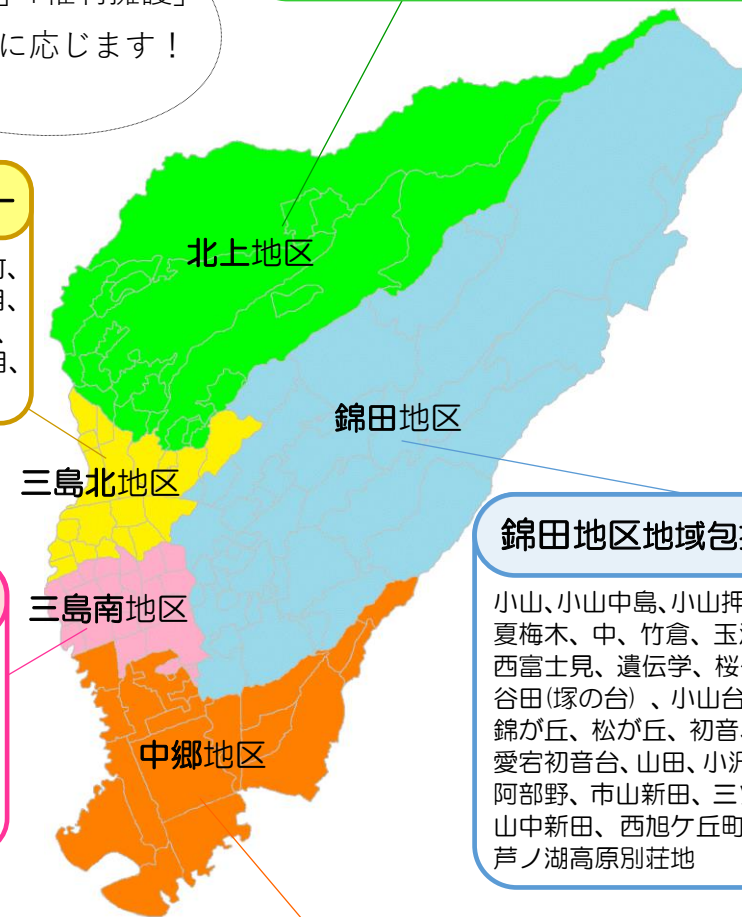
沢地、千枚原、徳倉1丁目、徳倉2丁目、徳倉3丁目、
徳倉4丁目、徳倉5丁目、萩、佐野、徳倉、芙蓉台1丁目、
芙蓉台2丁目、芙蓉台3丁目、富士ビレッジ、光ヶ丘、
光ヶ丘1丁目、光ヶ丘2丁目、光ヶ丘3丁目、富士見台、
平成台、佐野見晴台1丁目、佐野見晴台2丁目

三島北地区地域包括支援センター

栄町、西若町、泉町、寿町、芝本町、一番町、
大宮町1丁目、大宮町2丁目、大宮町3丁目、
文教町1丁目、文教町2丁目、加茂川町、
若松町、加茂、壺町田、末広町、幸原町1丁目、
幸原町2丁目、東壺町田

地域包括支援センター三島

加屋町、清住町、三好町、西本町、緑町、
南町、広小路町、本町、南本町、中央町、
北田町、中田町、南田町、富田町、大社町、
東本町1丁目、東本町2丁目、南二丁目、
日の出町、東町、藤代町、中（東藤代町）、
青木（東藤代町）



錦田地区地域包括支援センター

小山、小山中島、小山押切、谷田、雪沢、御門、
夏梅木、中、竹倉、玉沢、台崎、東富士見、
西富士見、遺伝学、桜ヶ丘、並木、柳郷地、
谷田(塚の台)、小山台、川原ヶ谷(塚の台)、
錦が丘、松が丘、初音、川原ヶ谷、緑ヶ丘、
愛宕初音台、山田、小沢、元山中、塚原新田、
阿部野、市山新田、三ツ谷新田、笹原新田、
山中新田、西旭ヶ丘町、旭ヶ丘、三恵台、
芦ノ湖高原別荘地

中郷地区地域包括支援センター

梅名、中島、大場、多呂、北沢、八反畑、鶴喰、
青木、新谷、玉川、平田、松本、長伏、御園、
安久、東大場1丁目、東大場2丁目