

2025年度(令和7年度)高輪地区介護予防事業

健康トレーニング・ミニ健30（一般介護予防事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	補助指導員	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
白金台	健康トレーニング				ゆかしの杜	月曜日	10:15～11:15	17	2	7	14	21	28	2	9	16	23	30	7	14	21	28
	ゆかしの杜				水曜日	10:15～11:15	17	2	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
	ゆかしの杜				木曜日	10:15～10:45	17	4	3	10	17	24	5	1	8	15	22	29	5	12		
高輪	健康トレーニング				トレ1	月曜日	10:00～11:00	20	2	7	14	21	28	2	9	16	23	30	7	14	21	28
	健康トレーニング				火曜日	10:00～11:00	20	2	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
	健康トレーニング				水曜日	10:00～11:00	20	2	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
	ミニ健30				トレ1	木曜日	10:00～10:30	20	4	3	10	17	24	5	12	19	26	3	10	17	24	
	ミニ健30				トレ1	金曜日	11:00～11:30	20	4	3	10	17	24	5	12	19	26	3	10	17	24	
	ミニ健30				トレ1	土曜日	10:00～10:30	20	4	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13			
白金	健康トレーニング				トレ1	土曜日	13:30～14:30	20	2	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	健康トレーニング				敬老室	火曜日	10:15～11:15	16	2	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
	ミニ健30				敬老室	水曜日	10:15～10:45	16	4	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4			
	ミニ健30				敬老室	木曜日	13:30～14:00	16	4	3	10	17	24	5	1	8	15	22	29	5	12	
豊岡	健康トレーニング				洋室	火曜日	13:30～14:30	15	2	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
	ミニ健30				洋室	水曜日	10:00～10:30	15	4	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4			
	ミニ健30				洋室	金曜日	13:30～14:00	15	4	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6			
	ミニ健30				洋室	土曜日	14:30～15:00	15	4	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6			
神応	健康トレーニング				体育館	金曜日	10:00～11:00	25	2	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6			
	健康トレーニング				体育館	火曜日	13:00～14:00	25	2	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
	ミニ健30				体育館	月曜日	10:00～10:30	25	4	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23		

頭とからだの健康教室（一般介護予防事業）

館名	事業名	担当指導員	補助指導員	PT	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
白金台	頭とからだの健康教室				ゆかしの杜	金曜日	10:15～11:15	7	3	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
白金	頭とからだの健康教室				集会室B	金曜日	14:00～15:00	14	2		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18
豊岡	頭とからだの健康教室				敬老室	水曜日	10:15～11:15	10	3	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	

膝痛予防改善教室（一般介護予防事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	PT	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
白金台	膝痛予防改善教室				ゆかの杜	土曜日	10:15～11:15	7	1												
白金	膝痛予防改善教室				敬老室	水曜日	15:00～16:00	12	1		10/17/24/31	7/14/21/28	5/12/19/26								
豊岡	膝痛予防改善教室				敬老室	木曜日	10:15～11:15	10	1						3/10/17/24	1/8/15/22/29	5/12/19				
神応	膝痛予防改善教室				体育館	火曜日	10:00～11:00	10	1							2/9/16/23/30	6/20/27	4/11/18/25			
																		6/13/20/27	3/10/17/24	3/10/17/24	

腰痛予防改善教室（一般介護予防事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	PT	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
白金台	腰痛予防改善教室				ゆかしの杜	土曜日	10:15～11:15	7	1												
豊岡	腰痛予防改善教室				敬老室	金曜日	10:15～11:15	10	1								1	8	22/29	6/13/20/27	10/17/24/31
神応	腰痛予防改善教室				体育館	火曜日	10:00～11:00	10	1									21	28	5/12/19/26	9/16/23/30
												3	10/17		1	8	15/22/29	5/12/19/26			

やわらかボールトレーニング（一般介護予防事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	栄養士	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
高輪	やわらかボールトレーニング				トレ1	月曜日	13:30～14:30	20	1		12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	28	4	

動きやすいからだづくり（一般介護予防事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
白金	動きやすいからだづくり			敬老室	金曜日	10:15～11:15	12	1												

セルフマシントレーニング（一般介護予防事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
高輪	セルフマシン トレーニング			トレ2	火曜日	13:30～14:30	8	4	1	8	15	22		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
					金曜日	13:30～14:30	8	2	4	11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

はじめてのマシントレーニング（介護予防・生活支援サービス事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	補助指導員	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
										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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
高輪	はじめてのマシントレーニング				トレ2	火曜日 金曜日	10:00～11:30	5	4	1	8	15	22	29	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						</

バランストレーニング足腰元気（介護予防・生活支援サービス事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	補助指導員	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
白金台	バランス足腰元気				ゆかしの杜	火曜日	10:15～11:45	7	1	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23
高輪	バランス足腰元気				トレ2	木曜日	10:00～11:30	5	2	3	10	17	24	5	12	19	26	3	10	17	24	
白金	バランス足腰元気				敬老室	金曜日	10:15～11:45	8	2	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
豊岡	バランス足腰元気				敬老室	木曜日	10:15～11:45	8	1													

体カアップトレーニング（介護予防・生活支援サービス事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	補助指導員	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
白金台	体カアップトレーニング				ゆかしの杜	火曜日	10:15～11:45	7	1																
										4	11	18	25	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24

みんなの食と健口（介護予防・生活支援サービス事業）

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	栄養士	使用部屋名	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
白金台	みんなの食と健口				ゆかしの杜	火曜日	10:15～11:45	5	1					5	19	2	16	30	14	28			
高輪	みんなの食と健口				トレ2	金曜日	13:30～15:00	5	1														
白金	みんなの食と健口				集会室B	火曜日	14:00～15:30	5	1							3	14	24	31	14	28	12	26
豊岡	みんなの食と健口				洋室	木曜日	14:00～15:30	5	1				10	24	7	21	4	18	2	14	28	11	25

卓球（フリー健康トレーニング）

地区	事業名	担当指導員	担当(看護職)	補助指導員	会場	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高輪	フットレ(卓球)	※			トレ1	土曜日	17:15～20:15	—	—	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日	毎週土曜日

介護予防体操

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	補助指導員	事業名	使用部屋名	曜日(時間)	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
白金台	※				介護予防体操	ゆかしの杜	日曜～土曜 9:20～9:45	—	—	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催
高輪	※				介護予防体操	敬老室	日曜～土曜 9:15～9:45	—	—	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催
白金	※				介護予防体操	敬老室	日曜～土曜 9:10～9:45	—	—	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催
豊岡	※				介護予防体操	敬老室	日曜～土曜 9:15～9:45	—	—	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催
神応	※				介護予防体操	集会室C	日曜～土曜 9:15～9:45	—	—	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催	毎日開催

フリーマシントレーニング

館名	事業名	担当指導員	担当(看護職)	補助指導員	会場	曜日	実施時間	定員	期数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月</
----	-----	-------	---------	-------	----	----	------	----	----	----	----	----	----	----	----	-------