

# 介護予防教室のご案内

※日時、場所が変更となる場合があります。  
 広報小田原、市ホームページ等でご確認ください。

## 65歳からの筋トレ教室（マシン教室）

個別プログラムに基づき、指導員管理のもと、有酸素運動・ストレッチ・マシンを用いた運動などを実施し、運動習慣を身につけ、膝痛、腰痛、転倒・骨折の防止を図ります。

**場 所** 生きがいふれあいセンターいそしぎ  
 小田原アリーナ

**申 込** 募集は「広報小田原」に掲載します。

**参加費用** 無料（傷害保険料のみ負担あり）

## 65歳からの筋トレ教室（ストレッチ教室）

有酸素運動・ストレッチなどを集団で実施し、運動習慣を身につけ、膝痛、腰痛、転倒・骨折の防止を図ります。

**場 所** 生きがいふれあいセンターいそしぎ  
 小田原アリーナ

**申 込** 募集は「広報小田原」に掲載します。

**参加費用** 無料（傷害保険料のみ負担あり）

## 高齢者体操教室

身体機能の低下が心配な方などを対象に、ストレッチ体操やリズム体操などの運動を行い、健康の維持・増進と仲間づくりを応援する教室です。

※ 65歳からの筋トレ教室に参加している人は、申し込みできません。

**場 所** 生きがいふれあいセンターいそしぎ  
 おだわら総合医療福祉会館  
 小田原スポーツ会館  
 梅の里センター

**申 込** 募集は「広報小田原」に掲載します。

**参加費用** 無料

## 脳トレ！脳と体の生き生き教室

ウォーキングやリズムに合わせた体操、頭脳ゲームなど、仲間とともに、さまざまな体験をすることで脳と体を刺激することを意識した教室です。健康づくり課保健師・栄養士による講話と相談もあります。

**申 込** 募集は「広報小田原」に掲載します。

**参加費用** 無料（傷害保険料のみ負担あり）

## 自宅でも身体を動かしましょう！ ～自宅でできる体操・筋トレ動画、リハビリ講座のご紹介～

自宅にいても、家事をこまめにしたり、自分に合った体操をしたりすることで、身体や心、脳の動きを活発にすることができます。

市ホームページには、自宅でできる体操・筋トレ動画、転倒予防や効果的な運動方法を紹介するリハビリ講座などを掲載しています。

スマートフォンや携帯電話でアクセスできます。機械の操作が難しい場合は、友人やお子さんなどにご協力いただきながら、ご覧ください。

○ 「小田原小唄体操」の動画のDVDを貸し出しています。

希望する場合は、健康づくり課 介護予防推進係までご連絡ください。

🔍 小田原市 小田原小唄体操

🔍 小田原市 筋トレ動画

🔍 小田原市 リハビリ講座

で検索してください。

この他にも、お口に関する教室や栄養教室など、さまざまな介護予防教室を開催しています。  
 詳細については「広報小田原」をご確認ください。

健康づくり課 保健医療係 ☎ 47-0828

# 高齢者の予防接種

市内の取扱医療機関については、10～11ページをご確認ください。

ワクチン名	対象者	接種期間	自己負担金
肺炎球菌	今までに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがないかたで、かつ、次の1～2のいずれかに該当するかた 1. 接種日現在 65歳のかた ※対象者には接種券を送付します。接種券を紛失したかたや、他市町村から転入し今までに接種を受けたことがないかたは、健康づくり課までご連絡ください。 2. 接種日現在 60歳から 65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器等に重い障がいのあるかた（身体障害者手帳 1級程度 ※ただし内臓機能の障がいに限ります）	該当年齢の間接種可能です	3,000円 ※免除制度について 市民税非課税世帯または生活保護利用世帯のかたは自己負担金免除制度があります。 健康づくり課までご連絡ください。
インフルエンザ	1. 接種日現在 65歳以上のかた 2. 接種日現在 60歳から 65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器等に重い障がいのあるかた（身体障害者手帳 1級程度 ※ただし内臓機能の障がいに限ります） ※ 1シーズン1回のみ助成となりますのでご注意ください。	10月1日から令和7年2月28日まで	1,700円 ・高齢者インフルエンザ予防接種の免除申請については9月中旬頃から受付を開始する予定です。
新型コロナ	1. 接種日現在 65歳以上のかた 2. 接種日現在 60歳から 65歳未満で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限されるかた、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能なかた	接種期間及び自己負担金は、決まり次第「広報小田原」及び「市ホームページ」等でご案内いたします。 ※健康づくり課 感染症対策係 ☎ 47-0829	