

# 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、市ホームページなどでご確認ください。

## 65歳からの筋トレ教室（マシン教室）

個人で設定した目標に基づき、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。

希望するかたは、高齢介護課 地域包括支援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

各予防接種の詳細は、市ホームページをご確認いただくか健康づくり課までお問い合わせください。

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 ※接種券を送付します。 2. 接種日現在 60歳から 65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がいがあるかた等（身体障害者手帳（内部障害）1級相当）	該当年齢の間 接種可能です	5,000円
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、腎臓、呼吸器の機能に障がいがあるかた等（身体障害者手帳（内部障害）1級相当）	10月1日から 令和9年 2月28日まで	「広報小田原」及び「市ホームページ」でご案内いたします。
新型コロナ	※1シーズン1回のみ助成となります。シーズン内に複数回接種した場合、2回目以降は全額自己負担になりますので、ご注意ください。		
带状疱疹	今までに带状疱疹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. 令和8年度中に 65、70、75、80、85、90、95、100歳になるかた ※接種券を送付します。 2. 接種日現在 60歳から 65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり日常生活がほとんど不可能なかた（身体障害者手帳（内部障害）1級相当）	4月1日から 令和9年 3月31日まで	●生ワクチン2,700円 ●不活化ワクチン7,000円(1回あたり) ※ワクチンは2種類あり、接種回数や接種方法が異なります。

〈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。接種の2週間前までに健康づくり課へご連絡ください。  
 ・インフルエンザ及び新型コロナの予防接種の免除申請については9月初旬から受付を開始する予定です。

※ 50歳以上のかたに対する带状疱疹ワクチン任意接種費用の一部助成については、市ホームページをご確認いただくか、健康づくり課へお問い合わせください。