

体を元気に！脳を活性化！イキイキニコニコ介護予防！～

昭 島 市 高 齢 者

イキイキ・ニコニコ介護予防教室

令和 8 年
1 月～3 月 開催

主催／昭島市保健福祉部介護福祉課 高齢者支援係

運営／（公社）昭島市シルバー人材センター、NPO法人ひだまり



昭島市では、平成18年度より
本講座を開講しております。

今回は第60期目（令和7年度
第3期）の受講生を募集いたしま
す。

- ▼募集期間 令和7年11月17日（月）～11月28日（金）
- ▼対 象 者 ①市内在住 ②65 歳以上（令和8年1月1日現在） ③要支援・要介護の認定を受けてない方
- ▼定 員 講座案内に記載 ※定員を超えた場合は、抽選します。
- ▼参 加 費 講習費 1,000 円＋別途費用（歌集代・材料費・教材など）

※受講者には別途案内状及び納入済通知書をお送りしますので、講習費を講座開始日前までにお近くの金融機関等でお納めいただきます。（12月中旬送付予定）※お支払後にキャンセルされた場合の受講料払戻しは原則行いません。

申込み・問い合わせ先

●申込みは官製はがき（普通はがき）に①～⑤の必要事項を記入し、各送付先へお送りください。

①希望教室の番号、教室名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名（フリガナ） ⑤電話番号

※締め切り 令和7年11月28日（金） 必着 （はがき1枚につき1教室記入）

※同じ曜日の教室への複数応募はできません。※記入漏れがある場合、無効となる場合があります。


①～⑮教室 〒196-0022 昭島市昭和町1-6-11 建物2階 Tel 544-7060

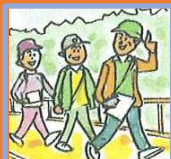
「昭島市シルバー人材センター イキイキ・ニコニコ教室係」


⑯～㉑教室 〒196-0034 昭島市玉川町 5-13-13 西総ビル101 Tel 519-3947


「NPO 法人ひだまり イキイキ・ニコニコ教室係」


【昭島市シルバー人材センター】


	①軽体操			軽体操教室でいつまでも元気！背筋がピン！腰がピン！ボール・マット・パイプ棒を使い、初心者や運動が苦手な高齢者も楽しんで参加できる教室です。	
	場所	朝日会館	曜日	木曜日	
	定員	20名	時間	9時30分～11時30分	
	別途費用	なし ※バスタオル・マット等は各自ご持参ください		申込	シルバー人材センター

	②③ウォーキング			健康な体作りの基本は歩くことです。木漏れ日を浴び土の感触を楽しみ、自然や動植物を観察し、歌を歌いながら各自のペースに配慮したウォーキングです。	
	場所	②③玉川上水（集合場所：市民会館）	曜日	②火曜日 ③水曜日	
	定員	②③20名	時間	②③9時30分～11時30分	
	別途費用	②③歌集代1,150円(新規の方のみ)		申込	シルバー人材センター

	④太極拳			初心者も安心して、心を大切に、友と仲良く競わず、比べず、無理なく、自分の中の活力を生かしてバランス感覚やリラックス効果を得ることができます。	
	場所	玉川会館	曜日	木曜日	
	定員	15名	時間	10時～11時30分	
	別途費用	なし		申込	シルバー人材センター

	⑤健康気功			中国医学と中国武術を土台とした「気功」は、腹式呼吸とゆっくりとした動作で、病気の予防と治療をはかる健康法と言われています。未経験者も大歓迎！	
	場所	武蔵野会館	曜日	火曜日	
	定員	20名	時間	10時～11時30分	
	別途費用	なし		申込	シルバー人材センター

	⑥カラオケ			歌うことはスポーツに似ています。カラオケで心身を活性化させ、存分に楽しみましょう。教室ではプロのカラオケの先生がやさしく指導します。	
	場所	松原町高齢者福祉センター	曜日	金曜日	
	定員	50名	時間	9時30分～11時30分	
	別途費用	楽譜代800円（8曲分）		申込	シルバー人材センター

	⑦⑧実用書道			年賀状や暑中見舞い、祝儀袋や結婚式の受付などで名前を書いたり、まだまだ手書きの書道が必要とされています。日常生活に必要な実用書道を勉強します。	
	場所	⑦朝日町高齢者福祉センター ⑧朝日町高齢者福祉センター	曜日	⑦月曜日 ⑧木曜日	
	定員	⑦20名 ⑧20名	時間	⑦⑧9時30分～11時30分	
	別途費用	⑦⑧教材費800円		申込	シルバー人材センター

⑨フラダンス

メロディーにのせて楽しく体を動かしてみませんか。全く経験のない方でもやさしく教えます。経験のある方も大歓迎です。お待ちしております。



場所	玉川会館	曜日	金曜日
定員	18名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	教材費 300 円	申込	シルバー人材センター

⑩インターネット

パソコンのマウス操作やキーボード操作、料理、旅行など様々なホームページの閲覧と活用法、検索のコツ、ウイルス対策等を模擬体験をととして教えます。



場所	福島会館	曜日	木曜日
定員	8名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

⑪陶芸

手ろくろを使って、まずは筒形茶碗から作ります。土と遊び、手を動かし脳を活性化させながら、自分好みの一品をご自身の手で作ってみませんか。



場所	福島会館	曜日	金曜日
定員	15名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	粘土代等 1,000 円	申込	シルバー人材センター

⑫着付け

素敵な着物を持っているのに着付けが難しくて…そんな方にピッタリな教室。着付けの初歩を講師の方が丁寧に教授します。



場所	昭和町分室	曜日	水曜日
定員	10名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

⑬⑭健康スポーツ吹き矢

肺活量を鍛え、健康増進をゲーム感覚で楽しめます。体力に自信がない方も気軽にご参加ください。




場所	⑬昭和会館 ⑭昭和会館	曜日	⑬⑭水曜日
定員	⑬12名 ⑭12名	時間	⑬9時30分～11時30分 ⑭13時30分～15時30分
別途費用	⑬⑭教材費 200 円	申込	シルバー人材センター


⑮脳のトレーニング

「脳」を鍛える楽しい企画がいっぱいの教室です。軽い運動や手作り工作、塗り絵や粘土、折り紙、押し花など楽しいお喋りをして「脳」を鍛えましょう。





場所	緑会館	曜日	火曜日
定員	15名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	教材費 1,000 円	申込	シルバー人材センター


⑯シニアの英会話（入門）		Let's enjoy English together. 入門では中学時代のおさらいをしながら基礎を確かなものに初級では「話せる英語」へのお手伝いをします。外国語を勉強することは脳の活性化にも役立ちます。一緒に英語を楽しみましょう。		
⑰シニアの英会話（初級）				
	場所	⑯朝日町高齢者福祉センター ⑰朝日町高齢者福祉センター	曜日	⑯⑰火曜日
	定員	⑯ 12名 ⑰ 10名	時間	⑯ 9時30分～11時30分 ⑰ 13時30分～15時30分
	費用	教材費⑯1,500円⑰1,400円	申込	シルバー人材センター

⑱おもしろ歴史と社会科散歩		古道を主に歩き、時には社会科見学も行います。 初回は座学で、以降、毎回5～6kmを歩きます。ひと味違うウォーキング散歩を楽しみましょう。		
	場所	市内（集合場所は毎回変わります）	曜日	金曜日
	定員	15名	時間	9時30分～11時30分
	費用	教材費 210円	申込	シルバー人材センター

【NPO 法人 ひだまり】

⑲イチからはじめるスマホ		スマホを使い始めたばかりの人を対象に、スマホの便利さ、楽しさを知り、日常で使う機能をきちんと使えるようにする。iPhone、android、らくらくホンなど機種はなんでも。		
	場所	富士見会館	曜日	火曜日
	定員	15名	時間	13時30分～15時30分
	費用	教材費 2,300円	申込	NPO法人ひだまり

⑳歌のひろば		歌には人を元気にする力があります。みんなで一緒に声を出して歌うと気持ちも明るくなります。懐かしい歌と共に、楽しい時間を過ごしませんか？		
	場所	やまのかみ会館	曜日	水曜日
	定員	25名	時間	10時～11時30分
	費用	教材費 600円	申込	NPO法人ひだまり

㉑手でわかる健康実践		体のどこかに不調があると、手足の虫様筋（体内500種以上の筋肉の最先端にある）の一部に反応します。それを学べば、症状が出る前にセルフケアすることができます。		
	場所	武蔵野会館	曜日	火曜日
	定員	20名	時間	14時30分～16時
	費用	教材費 1,200円	申込	NPO法人ひだまり