



令和5年度版 通いの場 活動ガイドブック



目次

ガイドブックの使い方について……………	1ページ
メニュー1 ふれあい講座……………	2～4ページ
地域包括支援センター職員が行うふれあい講座…	5～6ページ
メニュー2 健康運動指導士による教室……………	7～9ページ
メニュー3 リハビリ専門職によるリハビリ教室……………	10～12ページ
メニュー4 イベントボランティア……………	13～18ページ
予備知識編 - 保険について - ……………	19ページ



都留市地域包括支援センター
長寿介護課 高齢者支援室発行

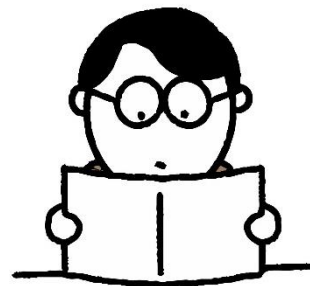


ガイドブックの使い方について

都留市地域包括支援センターは、介護・保健・福祉の専門職がチームとなり、高齢者の方の心身の状態に合わせた支援を行う総合的な相談・サービス等の拠点です。

この度、市内における高齢者の方々の集いの場・通いの場への支援として、本ガイドブックを作成しました。

皆さまの集いの場・通いの場における活動メニューの参考としてぜひご活用ください。



メニュー 1 ふれあい講座

市の職員が自ら身につけた仕事上の知識や経験をもとに、皆さんの要請に応じて講師として出前で講義を行います。

講座時間 2時間以内（時間帯は午前10時から午後5時まで）

費用 無料(必要な材料を依頼する場合あり)

講座内容

次ページの一覧からお選びください。※講座一覧は令和4年度のものです。
令和5年度のふれあい講座一覧は、6月号広報と一緒に配布する「生涯学習ガイドブック」に掲載予定です。

申込方法

市生涯学習課生涯学習担当に「ふれあい講座申込書」を提出してください。
「ふれあい講座申込書」は市のホームページでダウンロードができる他、生涯学習課や各地域コミュニティセンターに設置してあります。

申込・問合せ先

都留市 生涯学習課 生涯学習担当 ☎ 0554-43-1111

〒402-8501 都留市上谷一丁目1番1号

ふれあい講座一覧 ①

市政・まちづくり

1	都留市長期総合計画について
2	「生涯活躍のまち・つる」について
3	SDGsについて
4	市の財政状況について
5	地域公共交通について
6	協働のまちづくりについて
7	男女共同参画社会の実現に向けて
8	自治体DXの推進について New!
9	公開型GISシステムの活用について New!

くらしの制度

10	マイナンバー制度について
11	国民健康保険制度について
12	後期高齢者医療制度について
13	情報公開制度について
14	選挙のあらまし

環境

15	ごみについて New!
16	元気くんを見に行こう
17	食品ロス削減について New!
18	上下水道のしくみ New!

安全・防犯・防災

19	セーフコミュニティとは？
20	交通安全講座
21	おうちで・地域で 防犯対策 New!
22	森の中のリスクマネジメント講座
23	川の中のリスクマネジメント講座
24	消費生活講座
25	自然災害に備えて
26	自主防災組織について
27	都留市の災害史について New!
28	建築物防災講座
29	住宅用火災警報器について New!

ふれあい講座一覧 ②

健康づくり	
30	健康講座
31	子どもの健康講座 New!
32	健康寿命を延ばそう！
33	健康ポイント手帳の活用
34	「いーばしょ」って何？
35	終活を考えよう

介護・医療	
36	介護保険制度について
37	認知症サポーター養成講座
38	介護支援ボランティアについて学ぼう
39	介護老人保健施設について
40	介護の方法について
41	高齢者の医療について
42	フレイルについて
43	高齢者の低栄養について

体験・子育て	
44	森の中のあそびについて
45	森の利活用について
46	伐採のしくみ
47	製材のしくみ
48	お父さんのための自然塾
49	お母さんのための自然塾
50	生涯スポーツ・レクリエーション体験
51	パラスポーツにチャレンジしよう！
52	らくらく健康教室 New!
53	シェイプアップ教室 New!

歴史・文化	
54	都留市の歴史について
55	古文書講座(鎌倉編) New!
56	博物館の機能と役割について New!

講座一覧は令和4年度のものです。

令和5年度のふれあい講座一覧は、6月号広報と一緒に配布する「生涯学習ガイドブック」に掲載予定です。



地域包括支援センター職員が行う ふれあい講座-①

市保健師や社会福祉士などが出向き、30分～1時間の講座を行います。

	講座名	内容
1	健康寿命を延ばそう！	フレイルを予防して、いつまでも自分らしく歩いていくためのポイントについて学びましょう。おうちでできる体操も紹介します。
2	認知症サポーター養成講座	認知症という病気について学び、 認知症の方への支援方法を知ること で地域で暮らす認知症の方やその家族の 理解者、応援者になることができます。 サポーターの証として、 「オレンジリング」をお渡しします！ 
3	健康ポイント手帳の活用	はつらつ健康ポイント手帳の発行と活用方法を紹介します。
4	終活を考えよう	これからの人生を自分らしく過ごせるための準備について考えるきっかけとなります。参加者には、「エンディングノート」をお渡しします。



地域包括支援センター職員が行う ふれあい講座-②

	講座名	内容
5	「いーばしょ」って何？	「いーばしょ」とは何か、立ち上げ方法や支え合う仕組みなどについてお話します。
6	介護支援ボランティア について学ぼう (2時間)	自分の経験や知識を活かし、高齢者の健康増進や介護予防を支えるボランティア活動をしてみませんか。未経験の方でもわかりやすくボランティアの方法についてお話します。
7	 通いの場運営講座	以下から小テーマを選んでもらい、保健師が30分ほどお話します。その後質疑応答やフリートークの時間を設けます。 ●いざというときの対応について ●感染症予防 ●熱中症予防 ●転倒予防 ●認知症予防 など



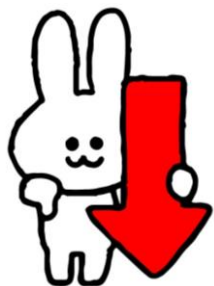
【問合せ先】

〒402-8501

都留市上谷一丁目1番1号

都留市 生涯学習課 生涯学習担当

電話 0554-43-1111



都留市立病院職員が行うふれあい講座-①

都留市立病院に勤務する薬剤師・栄養士・セラピストなどが無料で出向く講座が新たに追加されました！

	講座名	内容
1	高齢者のフレイル予防の食事	フレイル（虚弱）を予防する食事についてお話しします。
2	野菜不足が気になる方へ	1日の野菜摂取量はどれくらい？ 上手な摂り方をご紹介します。 
3	やってみよう！塩分制限	簡単にできる塩分制限について学びましょう。
4	水分補給について	水分補給のポイントについてお話しします。
5	いいうんちをつくる食べ物	いいうんちをするための食べ物のお話です。



裏面にもメニューがあります

追加
1

都留市立病院職員が行うふれあい講座-②

	講座名	内容
6	腰痛を起こさないためには ～リハビリの観点から～	腰痛を引き起こす病気を学び、 予防となる運動を体験します。 
7	お家でできる認知症予防！	認知症を予防する日常生活での工夫やエクササイズを お伝えします。
8	薬についてもっと知ろう！	薬について詳しく説明します。

申込方法

市生涯学習課生涯学習担当に「ふれあい講座申込書」を提出してください。
「ふれあい講座申込書」は市のホームページでダウンロードができる他、
生涯学習課や各地域コミュニティセンターに設置してあります。

申込・問合せ先

都留市 生涯学習課 生涯学習担当 ☎ 0554-43-1111

〒402-8501 都留市上谷一丁目1番1号

メニュー 2 健康運動指導士による教室

市内在住の健康運動指導士が行う「お気軽フィットネス教室」のメニューを紹介します。

講座時間

45分～1時間程度
(相談に応じて調整します)

費用

講師に直接お問合せください。

講座内容

次ページの一覧からお選びください。



浜田先生の健康教室の様子

申込方法

浜田先生に直接連絡を取り、日程や場所、希望のメニューを伝えて予約してください。

申込・問合せ先

お気軽フィットネス教室

健康運動指導士 代表 浜田純一 ☎ 090-8851-5408

お気軽フィットネス教室プログラム一覧①

	プログラム名	説明文
1	脳トレーニング	身体を動かしながら、脳が混乱することを楽しむ認知症予防体操です。
2	転倒予防体操	歩行に必要な筋肉のトレーニングやストレッチ、バランス感覚を養います。
3	健康椅子体操	膝が痛い方でも安心してできる椅子を使った運動（筋トレ＆ストレッチ）です。
4	肩こり解消＆腰痛改善体操	患部を中心に全身の体操をして、痛い時間を減らしていく改善体操です。
5	膝痛改善体操	患部を中心に全身の体操をして、痛い時間を減らしていく改善体操です。
6	青竹踏み体操	足裏を刺激して、つぼによる全身への効果を期待します。
7	健康ヨガ	ゆったりした呼吸とポーズで、今一番人気のゆったりエクササイズです。
8	笑いヨガ	「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた新しい運動法です。
9	健康椅子ヨガ	膝が痛い方でも安心してできる椅子を使った健康ヨガです
10	ダンベル体操	軽めのダンベルを使用し、気になる部分を強くしたり引き締めていきます。
11	ボールエクササイズ	ボールの特性（へこむ等）を使って行う簡単体操です。

お気軽フィットネス教室プログラム一覧②

	プログラム名	説明文
12	ストレッチポール	ポールに寝て行う体操で、肩、背中、腰等が緩みスッキリします。
13	演歌でダンス	馴染みのある曲をかけながら気持ちよく身体を動かします。
14	ダイエット教室	運動と栄養と休養のバランスをとるコツをつかみ、生活習慣病の予防・改善をねらいます。
15	セラバンド体操	ゴムバンドを使用し、押す・引く動作を中心に行う身体にやさしい筋力トレーニング体操です。
16	太極拳	ゆっくりの動作で、バランス能力や筋持久力を高めていくエクササイズです。
17	骨ナビ体操	痛みを感じず身体中の関節をくまなく動かすことでゆがみを改善し全身のバランスを整える体操です。

※感染症の影響により、道具を使う教室については内容を変更または中止とさせていただく場合があります。



【問合せ先】

お気軽フィットネス教室

健康運動指導士 代表 浜田純一

電話 090-8851-5408

メニュー3 リハビリ専門職によるリハビリ教室

国家資格であるリハビリの専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）がוותて体験型の体操やוותて学べる健康教室を行います。

講座時間

1時間程度（相談に応じて調整します）

費用

講師にお問合せください。

講座内容

次ページからの一覧よりお選びください。

申込方法

市長寿介護課にご連絡ください。

申込・問合せ先

都留市 長寿介護課 高齢者支援室 ☎ 0554-46-5114

〒402-0051 下谷2516-1いきいきプラザ都留



リハビリ教室代表 平井 郁弥
理学療法士 地域予防アドバイザー
ピラティスインストラクター
東京オリンピックメディカルトレーナー他

※内容によっては他のスタッフ
（作業療法士・言語聴覚士）がוותう場合があります。

リハビリ専門職によるプログラム一覧

	動いて体感！ 体験型・体操プログラム		知って得する！ 座って学ぶプログラム
1	撃退！！腰の痛み	10	良く眠れていますか？？睡眠について
2	撃退！！膝の痛み	11	ごえんって？～口の中・飲み込みの事～
3	撃退！！肩の痛み	12	耳の聞こえ～補聴器ってどんなもの？～
4	リハビリ体験～どんな事が知ろう！～	13	コロナに負けない身体づくり
5	第二の心臓！！健康のための足づくり	14	息切れ予防 ～呼吸って？～
6	理学療法士による～ヨガ癒し体操～	15	糖尿病にならない！注意することとは？
7	理学療法士による～体験！ピラティス	16	冷えに負けるな！冷え予防について
8	リクエスト体操（なんでも）	17	元気でいる秘訣～生きがいつくり
9	作業療法士による ～認知症予防～音楽演奏・シナプソロジー	18	基礎から学ぼう！ 今話題のフレイルって？

※感染症の影響により、飛沫が飛ぶ恐れのあるものや
身体が触れ合う内容のものは実施できない場合があります。

【お問合せ先】
いきいきプラザ都留 長寿介護課
高齢者支援室 電話 0554-46-5114

なかなか受けられない！おすすめプログラム

オススメ!

体験型プログラム（おみやげ資料付き）	
19	全国平均と比較！ リハビリ専門職による体力・筋力測定 （自分だけのオリジナル冊子をプレゼントします）
20	自分の骨格年齢は？？ 自分に適した運動を知ろう！ （自分に適した運動シートをプレゼントします。）



体力測定をしてみよう！
自分の身体能力と
全国平均と比べてみよう

体力測定 健康相談 自分に適した
運動の指導

〒700-0001 広島県広島市
090-8875-7517 QRコード

体力測定メニュー1 全国平均

<歩行テスト TUG>
男性(70代) 6.8 秒
男性(80代) 7.9 秒
女性(70代) 7.6 秒
女性(80代) 9.6 秒

<30秒立ち上がりテスト>
男性(70代) 16~20 回
男性(80代) 14~16 回
女性(70代) 15~19 回
女性(80代) 13~16 回

※No19・20に関しては、**数団体限定のプログラム**とさせていただきます。
なお療法士2名で行くため、基本的に土曜・日曜に開催したいと思います。
（相談に応じることは可能です。）

健康相談やリハビリの
相談にも乗っています。

【お問合せ先】
いきいきプラザ都留 長寿介護課
高齢者支援室 電話 0554-46-5114

メニュー 4 イベントボランティア

都留市社会福祉協議会に登録しているボランティア団体のうち、福祉施設や集いの場などへ出向き催しを行う団体を紹介します。

講座時間

ボランティア団体により異なりますので、ご相談ください。

費用

無料

講座内容

次ページの一覧からお選びください。

申込方法

都留市社会福祉協議会にご連絡ください。

申込・問合せ先

都留市社会福祉協議会 ☎ 0554-46-5115

〒402-0051 都留市下谷2516番地1 いきいきプラザ都留

An aerial photograph of a town nestled in a valley, surrounded by lush green mountains. In the background, the iconic snow-capped peak of Mount Fuji rises majestically under a blue sky with scattered clouds. A highway and railway lines are visible winding through the town.

都留市の イベントボランティア

コーヒーボランティア

- ◎ボランティアがハンドドリップ器具を持参し、コーヒーを淹れに伺うボランティア活動です。
- ◎現在20名ほどのボランティアがいらっしゃいます。
- ◎1杯100円で本格的なコーヒーが飲めます。
- ◎活動時間は1時間～2時間



カメラボランティア

- ◎ ボランティアがカメラを持参し、イベントや催しなどの記録写真や記念写真などを撮影します。
- ◎ 現在10名ほどのボランティアがいらっしゃいます。
- ◎ 活動時間は1時間～2時間



イベントボランティア一覧①

	団体名	出演・内容		団体名	出演・内容
1	サンマジック	マジック	11	フラ・オ・ケアラ	フラダンス
2	和太鼓みのり	和太鼓演奏	12	ビリーヴ	歌
3	サークル笛の音	太鼓演奏、踊り、語り、南京玉すだれ	13	エレキ大正琴だんだんの会	エレキ大正琴の演奏
4	手話&ステップ ニュークレイン	手話ダンス	14	おしどり	夫婦によるステージ (歌と演奏)
5	ナベフジバンド	バンド演奏	15	山梨県神道雅楽会	雅楽の演奏
6	都留文科大学吹奏学部	吹奏楽	16	板倉 圭子	朗読、講談
7	琴の音会	大正琴	17	なでしこの会	大正琴の演奏
8	コンソート・エ ミュー	リコーダー演奏 ※火曜 日指定	18	紅富士太鼓	和太鼓演奏
9	コスモスアカデミー	ピアノ、オルガン、津 軽三味線演奏	19	ポニ アロハ 都留 支部	フラダンス・タヒチア ンダンス
10	サンマジック	マジック	20	朗読劇の会「心音」	朗読劇

イベントボランティア一覧②

	団体名	出演・内容		団体名	出演・内容
21	伊野 加代子	フルート演奏	25	コーヒーボランティア	ハンドドリップコーヒーの提供（1杯100円）
22	W鈴木	参加型・総合文化講座音楽イベント「歌声のつどい」	26	カメラボランティア	イベントの様子などの記録撮影、記念撮影など
23	都留毛槍おどり保存会	毛槍おどり	27	ペレポロの会	読み聞かせ、朗読
24	こぶたの会	絵本の読み聞かせ、お話し会			

※感染症の影響により、お受けできない場合がありますのでご了承ください。

【問合せ先】

〒402-0051

都留市下谷2516-1 いきいきプラザ都留内

都留市社会福祉協議会

電話 0554-46-5115

予備知識編 -保険について-

市が「いーばしょ」やサロンとして認定している通いの場については、市長寿介護課が加入する参加者傷害保険が以下のとおり適用されます。

保険金の種類	保険金額
死亡・後遺障害保険金	300万円
入院保険金(日額)	3,000円
手術保険金	入院中に受けた手術:30,000円 外来で受けた手術:15,000円
通院保険金日額(日額)	1,000円

対象となるもの

- ・ 自宅と実施場所との往復途中の交通事故や、事業参加中の交通事故でのケガ。

対象とならないもの

- ・ 自宅敷地内でのケガ。 ・ 地震などによって被ったケガ。
- ・ 相手にケガをさせたり相手の車等に損害を負わせてしまった場合。

保険料

市長寿介護課で加入しているので、かかりません。

【問合せ先】

都留市 長寿介護課
電話 0554-46-5114



活動中にケガや事故があり、保険適用を希望される場合には、市長寿介護課にご連絡ください。

本ガイドブックに掲載している情報以外にも、「こんな先生がいるよ」などおすすめのメニューがありましたら地域包括支援センターまで情報提供をお願いします。

また、通いの場の活動でお悩み等がありましたら、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。



【総合相談・案内】

〒402-0051

都留市下谷2516-1 いきいきプラザ都留内

都留市 福祉保健部 長寿介護課

電話 0554-46-5114