

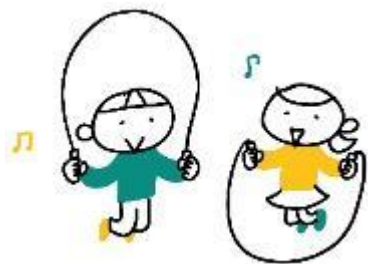
令和7年度版

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
ふれあい講座……………	2～12ページ
健康運動指導士浜田純一先生による教室……………	13～15ページ
健康運動指導士田中真理子先生による教室……………	16ページ
リハビリ専門職によるリハビリ教室……………	17～18ページ
フィットネスクラブ「WELLB」による教室……………	19ページ
みんなで楽しく健康づくり「3B体操」……………	20ページ
イベントボランティア……………	22ページ
予備知識編-保険について……………	23ページ



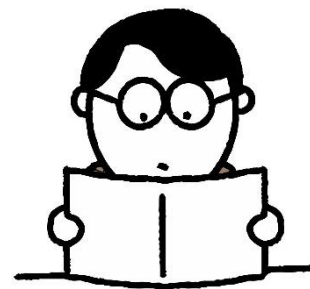
都留市地域包括支援センター
長寿介護課 高齢者支援室発行

このガイドブックの使い方

- ・ 活動内容にどんなことを取り入れたらいいかわからない…
- ・ 運動をしたいけれど、どうすればいいかわからない…

このようなお悩みを解消する手助けとなるべく、この度、市内における高齢者の方々の集いの場や通いの場への支援として、「通いの場 活動ガイドブック」を作成しました。

皆さまの集いの場や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。



市職員によるふれあい講座

市職員が行っている業務について、担当者が出前講座を実施します。

- ◆ 講座時間 平日の 9:00～17:00（講座時間は1～2時間程度）
- ◆ 費 用 無料（必要な材料を事前にご用意いただくことがあります。）
- ◆ 講座内容 次ページ以降の一覧表からお選びください。

※ 講座一覧は令和7年度のものです。

申込方法

教育委員会 生涯学習課へ申請書(FAX可)にてお申し込みください。
(お申し込みは実施日の1ヶ月以上前までにお願いいたします。)

申し込みから実施までの流れ

1. 申請書に希望の日程と講座を記入し、生涯学習課に提出します。
2. 生涯学習課より、申請者様に実施の可否をお知らせいたします。
3. 実施可の場合、指定の日時で受講となります。

申込・問合せ先

都留市 生涯学習課 生涯学習担当 ☎ 0554-43-1111

〒402-0052 都留市中央三丁目9番3号 教育プラザ都留

ふれあい講座一覧 ①

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No. 講座名

内容

● 市制・まちづくり

- | | | |
|---|----------------------|---|
| 1 | 都留市長期総合計画について | 本市の最上位計画である長期総合計画の策定の背景や構成、都留市が取り組むべき方向性をご説明します。 |
| 2 | SDGsについて | 2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標「SDGs」について、基本的な内容から説明します。 |
| 3 | 地方創生について(生涯活躍のまち・つる) | 都留市における地方創生の取り組みについて、生涯活躍のまち・つる事業をはじめとした市のこれまでの施策などを交えてわかりやすく説明します。 |
| 4 | 市の財政状況について | 都留市の財政状況についてお話しします。 |
| 5 | 地域公共交通について | 市内公共交通機関の現状とこれからについて。 |
| 6 | 協働のまちづくりについて | 地域の様々な主体が連携して進める「協働のまちづくり」について、地域のこれからをみんなで考えましょう。 |
| 7 | 男女共同参画社会の実現に向けて | 誰もが差別されることなく、認め支え合う社会を目指して。「男女共同参画社会」について紹介します。 |

ふれあい講座一覧 ②

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No 講座名

内容

● くらしの制度・デジタル化

8 マイナンバー制度を学ぼう！！

マイナンバー制度やマイナンバーカードについて、目的や利用方法、注意点などをわかりやすく説明します。

9 医療保険制度について(国保・後期)

国保制度、後期高齢者医療制度の概要、資格、受けられる給付について、対象年齢に合わせて説明します。

10 情報公開制度について

情報公開制度のしくみと請求の仕方について。

11 選挙管理委員会の仕事

投票だけでは分からない選挙の管理執行について学びましょう。

12 自治体DX(デジタルトランスフォーメーション)の推進について

一人ひとりに合わせた市民サービスを目指すデジタル市役所の実現への取り組みについて説明します。

13 デジタルの壁を克服
「アプリ活用術」

スマートフォンやSNSがどのように活用できるか知ってもらい、本市公式LINEサービスをはじめとしたアプリなどの具体的な活用方法をわかりやすく説明します。

14 デジタルの壁を克服
「地図アプリ活用術」

都留市が公開している地図アプリ「みるしるつーる」の閲覧、活用方法についてわかりやすく説明します。

ふれあい講座一覧 ③

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No. 講座名

内容

● 環境

15 ごみについて

ごみの分別や出し方、不法投棄、減量化、災害時のごみの出し方などについて説明します。

16 空き家について

山梨県は全国でトップクラスの空き家数です。皆さんで一度考えてみましょう。

17 上下水道のしくみ

水道水を供給する工程から下水道による浄化プロセスまでのしくみについて、わかりやすく説明します。

● 安全・防犯・防災

18 セーフコミュニティとは？

国際基準の安全・安心なまちづくり「セーフコミュニティ」について

19 交通安全講座

都留市の交通事故の現状と事故にあわないためにできることは。

20 おうちで・地域で 防犯対策

不安はあるけれど、防犯対策って何をすればいいの？おうちや地域でできることから始めましょう。

ふれあい講座一覧 ④

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No. 講座名

内容

● 安全・防犯・防災

21 薬から身を守ろう！

薬物乱用、違法薬物、危険ドラッグ、オーバードーズ等についてお話しします。

22 消費生活講座

悪徳商法・契約・架空請求に関する知っておきたい基礎知識について。

23 自然災害に備えて

災害についての基礎知識と地域における災害リスクを考える講座。

24 自主防災組織について

自主防災組織の運営と役割。

25 建築物防災講座

地震災害から生命財産を守るために、正しく恐れて、しっかり備えましょう。

26 住宅用火災警報器なんでも相談窓口

住宅用火災警報器の設置・点検等、購入方法、維持管理について。

27 消火器・エアゾール消火器の使用方法 及び処分方法について

消火器の使用方法や廃棄方法、維持管理について。

ふれあい講座一覧 ⑤

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No 講座名

内容

● 健康づくり

28 健康講座

生活習慣改善のポイント等を知り、健康づくりに取り組みましょう。

29 子どもの健康講座

子どもの健康について(乳幼児期～思春期)。

30 健康寿命を延ばそう！

感染症対策をしながらフレイルを予防して、いつまでも自分らしくあゆんでいくためのポイントについて学びましょう。自宅でできる体操も紹介します。

31 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。

32 「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。

33 元気なうちにできること
～もしものときのために考えよう～

これからの人生を自分らしく過ごす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差し上げます。

ふれあい講座一覧 ⑥

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No. 講座名

内容

● 健康づくり

- | | | |
|----|-----------------------------|--|
| 34 | リハビリ専門職が教える身体のこと | これからも元気で生活するために知ってほしいこと。 |
| 35 | 骨密度測定
骨粗しょう症について | あなたの骨は大丈夫？
骨粗しょう症とはどのような病気？ |
| 36 | 元気の秘訣とは
～健康と生きがいづくり～ | 生きがいがあると心身が元気になり、健康寿命が延び、健康に繋がります。健康、運動、閉じこもり、フレイル予防など説明を行い、簡単な運動やフレイルチェックなども行います。 |
| 37 | ウォーキングの効果
～リハビリの視点から～ | ウォーキングによる心、体への効果について説明を行い、効果的な歩き方についてお伝えします。 |
| 38 | 膝の痛みがなぜ起きるのか
～リハビリの観点から～ | 膝の痛みを引き起こす病気を学び、理解し、予防となる運動を体験します。 |
| 39 | 腰の骨折がなぜ起きるのか
～リハビリの観点から～ | 膝の痛みを引き起こす病気を学び、理解し、予防となる運動を体験します。 |

ふれあい講座一覧 ⑦

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No. 講座名

内容

● 健康づくり

40 認知症にならないために
～認知症予防体操～

認知症について学びながら、簡単にできる予防体操をやっていきます。

41 骨粗鬆症予防のお食事

骨を強くする栄養素を含む食べ物についてご紹介します！

42 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。

43 いいうちをつくる食べ物

いいうちをするための食べ物のお話です。

44 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。

45 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。

46 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。

ふれあい講座一覧 ⑧

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No. 講座名

内容

● 介護・医療・福祉

- | | | |
|----|-------------------------------|--|
| 47 | 介護保険制度について | 介護保険サービスの利用方法などを学びましょう！ |
| 48 | 認知症サポーター養成講座 | 認知症の知識と対応の仕方などわかりやすく学べます。 |
| 49 | 介護支援ボランティアについて学ぼう | 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します。 |
| 50 | 誰でもできる介護の基本 | オムツの選び方や当て方、車いすの操作方法について。 |
| 51 | 今からはじめる介護の備え
～施設やサービスの選び方～ | 介護が必要になった時に利用する施設やサービスを選ぶポイントについてお話しします。 |
| 52 | 高齢者と薬 | 薬の種類、飲み合せ、正しい服用方法等を詳しく説明します。 |
| 53 | 妊婦・授乳婦と薬 | 薬の影響、飲んでよい薬等を詳しく説明します。 |

ふれあい講座一覧 ⑨

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No. 講座名

内容

● 介護・医療・福祉

54 小児と薬

小児への上手な飲ませ方、飲み合せ、保管方法等を詳しく説明します。

55 スポーツと薬

スポーツで禁止されている薬について説明します。

56 検査結果の見方

市立病院で検査している血液検査、尿検査の結果の見方について詳しく説明します。

57 地域と生きる～ノーマライゼーションについて知ろう～

障がいのある人もない人も、誰もがともにいきいきと暮らせるまちを目指して、「ノーマライゼーション」について考えましょう。

58 生活困窮者への支援について

生活保護制度や生活困窮者への支援について説明します。

● 体験・子育て・教育

59 生涯スポーツ・レクリエーション体験

だれでも気軽に楽しめるニュースポーツなどを体験しましょう！

ふれあい講座一覧 ⑩

※番号がオレンジ色の講座は、午後のみ実施可能となります。

No 講座名

内容

● 体験・子育て・教育

60 森の中のあそびについて

子どもは「あそび」から何を学び、何を経験値にしていくのかを考える講座です。

61 森の利活用について

植生調査・毎木調査手法、調査データをもとに森の診断を行い、管理手法を考える講座です。

62 おうちでできる食育

食を通して生きる力を育もう！子供と一緒に無理なくできる食育について。

63 小中学校適正規模・適正配置について

本市の学校の望ましい規模・配置と今後の方向性について説明します。

64 都留市の歴史について

都留市の歴史について学びましょう！
(例)通史編、領主編、災害史編、教育史編、文化史編、交通史編

【注意事項】

1. 申し込み資格は、原則として市内在住・在勤・在学の10名以上の団体・グループです。個人では受講できません。
2. 開催時間は原則として、午前9時から午後17時までの2時間以内です。
3. 場所の確保や予約、手配または催しの周知等は申込者側でお願いします。
4. 講師料は無料です。ただし、必要な材料を事前にご用意願うことがあります。
5. 講師の日程等の理由で申し込みの希望に添えない場合があります。
6. 講座は生涯学習の場であって、苦情などを発言する場ではありません。ご了承ください。

健康運動指導士 浜田純一先生による体操教室

市内在住の健康運動指導士である浜田純一先生が代表を務める「お気軽フィットネス教室」による、座りながらでもできる体操教室です。



- ❖ 講座時間 … 45分から1時間程度(相談に応じて調整可能)。
- ❖ 費用 … 講師に直接お問い合わせください。
- ❖ 講座内容 … 次ページの一覧表からお選びください。
- ❖ 申込方法 … 講師に時間とメニューを伝え、受講可能か確認してください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

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

お気軽フットネス教室 プログラム一覧 ①

No.	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

No.	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。

※ 感染症などの影響により、内容が変更となる場合がありますのでご承知おきください。



【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

健康運動指導士 田中真理子先生による体操教室

「スマイルフィットネススタジオ」の代表を務める、市内在住の健康運動導士、田中真理子先生による体操教室です。



- ❖ 講座時間 … 相談に応じて調整します。
- ❖ 費用 … 講師に直接お問い合わせください。
- ❖ 講座内容 … 健康体操、フラダンスや優しいエアロビクスなど(調整可)。
- ❖ 申込方法 … 講師に希望の内容を伝え、受講可能か確認してください。

【お申し込み・お問い合わせ先】
スマイルフィットネススタジオ
健康運動指導士 代表 田中 真理子

☎ 080-3014-2281 16

リハビリ専門職によるリハビリ講座

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)が講師となり、体験型の体操や知って学べる健康教室を行います。



- ❖ 講座時間 … 1時間程度(基本的に土・日、相談に応じて調整可能)。
- ❖ 費用 … 講師に直接お問い合わせください。
- ❖ 講座内容 … 次ページの一覧表からお選びください。
- ❖ 申込方法 … 講師に希望の内容を伝え、受講可能か確認してください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

UNISON 代表

理学療法士 平井 郁弥 ☎ 090-8875-7517

リハビリ専門職によるリハビリ講座一覧

No. 動いて体感！ 体験型・体操プログラム	No. 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～どんな事か知ろう！～	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？
No. なかなか受けられない！おみやげ付き体験型プログラム(数量限定)	
19 全国平均と比較！リハビリ専門職による体力・筋力測定（オリジナル冊子のプレゼント付）	
20 自分の骨格年齢は？？自分に適した運動を知ろう！（運動シートのプレゼント付き）	

※ 感染症などの影響により、内容が変更となる場合がありますのでご承知おきください。

出張フィットネス・健康セミナー「WELLB」

トレーナーが活動場所まで訪問し、座りながら実施できる簡単フィットネスと姿勢や呼吸、健康についてお話しする健康推進セミナーを実施します。



- ❖ 講座時間 … 1時間程度
- ❖ 費用 … 講師に直接お問い合わせください。
- ❖ 講座内容 … 簡単フィットネス、健康増進セミナー
- ❖ 申込方法 … 講師に希望の内容を伝え、受講可能か確認してください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

フィットネスクラブ WELLB ☎ 0554-77-0033

みんなで楽しく健康づくり「3B体操」

ボール・ベル・ベルターの3つの用具を使用し、音楽に合わせて気軽に無理なく、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。



- ❖ 講座時間 … 30分～1時間程度(疲れすぎない程度)
- ❖ 費用 … 講師に直接お問い合わせください。
- ❖ 講座内容 … ストレッチ、椅子に座って筋トレ・リズム体操など(相談の上変更可)
- ❖ 申込方法 … 講師に希望の内容を伝え、受講可能か確認してください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

公益社団法人 日本3B体操協会 山梨県支部

公認指導者 杉原 政子 ☎ 090-5398-3295

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（必要な材料を事前にご用意いただくことがあります。）
- ◆ 講座内容 次ページの一覧表からお選びください。

申込方法

都留市社会福祉協議会へ希望の日時と内容をお伝えください。
(お申し込みは実施日の1ヶ月以上前までにお願いいたします。)

申し込みから実施までの流れ

1. 都留市社会福祉協議会へ、希望の日時と内容を伝えて申請します。
2. 担当者が調整を行い、申請者様に実施の可否をお知らせいたします。
3. 実施可の場合、指定の日時で開催となります。

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2516-1 いきいきプラザ都留 2階

イベントボランティア一覧

No.	団体名	出演・内容	No.	団体名	出演・内容
1	サンマジック	マジック	10	エレキ大正琴 だんだんの会	エレキ大正琴の演奏
2	和太鼓みのり	和太鼓演奏	11	おしどり	夫婦によるステージ (歌と演奏)
3	手話 & ステップニュークレイン	手話ダンス	12	板倉圭子	朗読・講談
4	紅富士太鼓	和太鼓演奏	13	W鈴木	参加型・総合文化講座 音楽イベント 「歌声のつどい」
5	ナベフジバンド	バンド演奏	14	こぶたの会	絵本の読み聞かせ お話し会
6	都留文科大学吹奏楽部	吹奏楽	15	三吉亭 久楽	落語・小噺(こばなし)
7	コスモスアカデミー	津軽三味線演奏			
8	カ ピリナ	フラダンス			
9	ビリーブ	歌			

※ 感染症などの影響により、内容が変更となる場合がありますのでご承知おきください。

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	3,000万円
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	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。

【対象にならないもの】

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

【適用を希望される場合】

対象になりうる事故やケガなどが発生した場合には、長寿介護課までご連絡ください。

本ガイドブックに掲載している情報以外にも、「講師として掲載してほしい」などのご意見がありましたら、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、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