

お問い合わせ  
はこちら

きらり☆シニア塾に  
参加してみたい!



きらり☆シニア塾を  
立ち上げたい!



シニア世代の健康づくりのグループ



# きらり☆シニア塾

「きらり☆シニア塾」は住民の皆さんが主体となって  
仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組むグループです。

お近くの地域ケアプラザ・地域包括支援センターや区役所へご相談ください。

地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	対象地域	電話 FAX
今井地域ケアプラザ 地域包括支援センター	権太坂1～3丁目・法泉1～3丁目 新桜ヶ丘1～2丁目・今井町 藤塚町・境木町・境木本町	TEL:351-8812 FAX:351-8814
岩崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター	桜ヶ丘1～2丁目・保土ヶ谷町2～3丁目 岩崎町・狩場町・初音ヶ丘・花見台	TEL:334-1551 FAX:334-1500
上菅田地域ケアプラザ 地域包括支援センター	新井町・上菅田町	TEL:372-0125 FAX:371-3810
川島地域ケアプラザ 地域包括支援センター	西谷町・西谷1～4丁目 川島町・東川島町	TEL:370-1550 FAX:744-6443
常盤台地域ケアプラザ 地域包括支援センター	和田1～2丁目・上星川1～3丁目 常盤台・釜台町・峰岡町3丁目 鎌谷町・峰沢町・岡沢町	TEL:339-5702 FAX:339-6068
仏向地域ケアプラザ 地域包括支援センター	坂本町・仏向町・仏向西	TEL:336-1565 FAX:342-1571
星川地域ケアプラザ 地域包括支援センター	星川1～3丁目・峰岡町1～2丁目 明神台・川辺町・天王町・宮田町	TEL:333-9500 FAX:340-2100
保土ヶ谷地域ケアプラザ 地域包括支援センター	保土ヶ谷町1丁目・岩井町・岩間町 月見台・西久保町・瀬戸ヶ谷町 霞台・帷子町・神戸町	TEL:713-5011 FAX:713-5013

区役所	電話 FAX
保土ヶ谷区役所 高齢・障害支援課	TEL:334-6328 FAX:331-6550

歩いて行ける  
身近な場所だから  
お気軽に!



活動内容は様々で  
自分の関心のある  
活動が選べる!

誰でも参加OK!  
初めての参加者も  
大歓迎



健康づくりに  
つながる



きらり☆シニア塾について、もっと詳しく知りたい!参加したい!認定を受けたい!

詳しくはこちら→ [きらり☆シニア塾](#)



# きらり☆シニア塾

## とは・・・



保土ヶ谷区では、誰もが、いつまでも健康で、イキイキと暮らし続けるために、身近な場所での健康づくり活動を応援しています。その活動の1つが「きらり☆シニア塾」です。

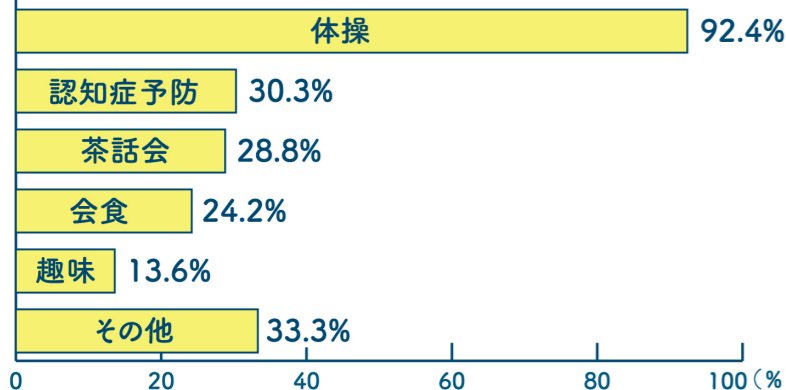
90代の方も参加されています

参加者の平均年齢  
(2022年調査/全848名)

### 79.0歳

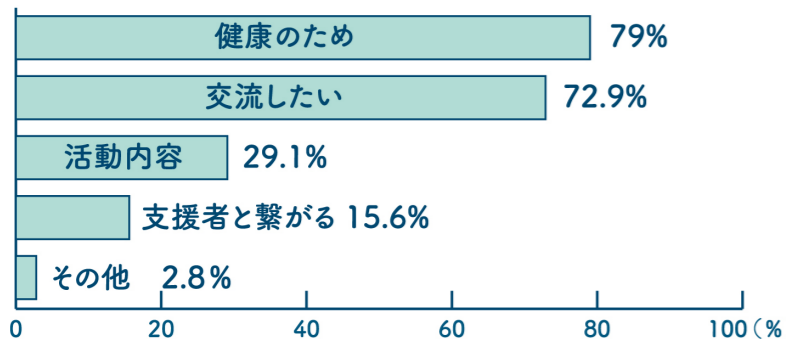
### 活動内容

(複数回答可)



### 参加者の活動目的

(複数回答可)



## 参加者の声

「きらり☆シニア塾」と認定されたグループを対象に、令和元年度・令和4年度にアンケートを実施しました(※)。その結果、「きらり☆シニア塾」の活動が、参加者の心とからだの健康に様々な良い効果をもたらしていることが分かりました。

自分で歩いて、自分でなんでもできるようにしておきたいのよね



ここに来る前は運動は何もしていなかったので運動不足が解消された



ここへ来ると同じような方で安心するというか、気軽にお話しできて楽しい

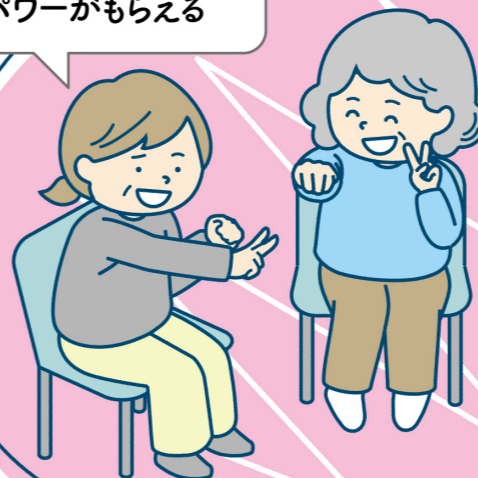
参加すると自然に仲間に入れる



筋肉がついて転ぶことがあまりなくなった



活動に来ると、明るく元気なパワーがもらえる



キャッキョと笑いながらやっているのでもいいのかな

健康的な習慣が身につく

気持ちが明るくなる

新たな居場所ができる

きらり☆シニア塾への参加は、「一人ひとりの健康づくり」と「人とのつながり」を後押しします。



「きらり☆シニア塾」に参加して、いつになっても、自分らしく過ごしましょう!