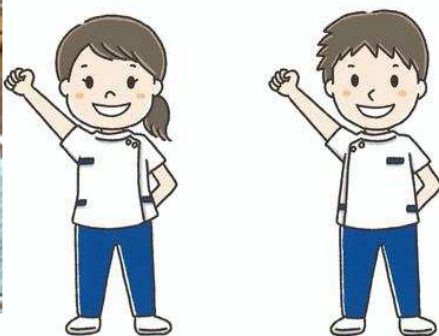


# 小金井市地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリ専門職(理学療法士、作業療法士など)が  
皆さんの活動場所に、1～2時間位訪問します！【無料】

いつまでも住み慣れた町で元気で自分らしく暮らすために  
健康でいつづける方法について学びませんか？



専門的アドバイス  
が受けられます

**リハビリ専門職  
が訪問します！**

健康寿命を延ばす  
サポートをします！



🌸 リハビリ専門職の巡回をご希望の場合は、対象地域の地域包括支援センターまでご相談ください 🌸

| 対象地域                             | 名称            | 電話番号         |
|----------------------------------|---------------|--------------|
| 梶野町・関野町・緑町・本町2, 3丁目・<br>桜町1, 3丁目 | き た地域包括支援センター | 042-388-2440 |
| 前原町・貫井南町・本町6丁目                   | みなみ地域包括支援センター | 042-388-8400 |
| 東町・中町・本町1丁目                      | ひがし地域包括支援センター | 042-386-6514 |
| 本町4, 5丁目・桜町2丁目、貫井北町              | に し地域包括支援センター | 042-386-7373 |

小金井市役所 介護福祉課包括支援係 電話:042-387-9845

## 講座一覧

### 人気講座

「筋肉や骨について」「認知症予防」「転倒予防」

|    |              |                                        |
|----|--------------|----------------------------------------|
| 1  | 認知症予防        | 認知症の予防と身体運動について                        |
| 2  | 転倒予防         | 転倒予防のための環境整備や効果的な運動について                |
| 3  | 筋力強化         | 効果的な筋力トレーニングの方法と栄養摂取について               |
| 4  | 運動頻度         | 変形性膝関節症、転倒予防、認知症予防のために効果的な運動頻度について     |
| 5  | 血圧           | 血圧とは何か？正常値を保つために必要な生活習慣について            |
| 6  | 姿勢と痛み        | 痛みを感じる原因と緩和する方法について                    |
| 7  | 生活の中での運動     | 日常生活の中で運動の取り入れ方や身体活動量について              |
| 8  | 明るく過ごすために    | 抑うつ的な気分の改善と身体活動について                    |
| 9  | 身体と頭のストレッチ   | ストレッチの目的と方法、頭の体操                       |
| 10 | 素早く立って、歩くために | 起立運動と歩行を素早く行うためのトレーニングについて             |
| 11 | 体力測定について     | 握力、片足立ちなど、体力測定結果の解釈と、向上するための取り組みについて紹介 |
| 12 | 生活習慣病について    | 生活習慣病予防に関する運動と食事について                   |
| 13 | 食事とメンタルヘルス   | 栄養と精神状態の関係について                         |
| 14 | サルコペニア       | 筋肉の萎縮について                              |
| 15 | 免疫           | 免疫と腸内環境について                            |
| 16 | 姿勢           | 良い姿勢を保つための運動介入                         |
| 17 | 夜間頻尿         | 夜間頻尿を防止するための運動と対策                      |
| 18 | 健康寿命         | 健康寿命について                               |
| 19 | 睡眠           | 睡眠について                                 |
| 20 | さくら体操        | さくら体操の解説                               |

### 講座参加後のご意見

「続けてほしい」  
「役立つ情報が得られた」

## 令和7年度 体力測定会

健康に過ごすため、ご自分の体力を知る貴重な機会です。市内のリハビリ専門職が  
会場で体力作りについて助言を致します。是非ご参加下さい。

**日程** 第1回目 令和7年10月17日(金)午前10時～午前11時半

第2回目 令和7年10月28日(火)午前10時～午前11時半

※開催内容は同じです。どちらかの日程にご参加ください。

**場所** 第1回目 社会医学技術学院 講堂

第2回目 宮地楽器ホール 小ホール

**申込** お住いの地域包括支援センター ※申込開始日:8月1日から

