

八王子市の

楽しく無理なく続く！ 介護予防の体操・趣味講座 いかがですか？

わくわく
書道 筆ペン 作品展



“わくわく”とは？

住民ボランティア講師による体操・趣味講座です！

体力の維持・向上、新たな趣味や友人との出会いを通して元気になれる、
無料(※実費負担が必要な場合があります。)の介護予防サービスです。

※令和6年度利用者アンケートより

利用満足度
96% (※)

わくわくは、介護予防・フレイル予防に効果があります！

介護予防効果の秘訣は？初めての参加で不安です…

- ・リハビリ専門職が講座の内容を確認し、講師にアドバイスをを行っています。
- ・交流は運動の3倍の健康効果！人とのつながりが広がります！
- ・楽しく無理なく続けやすいため、運動や趣味の習慣が身につきます。
- ・都合に合わせて、好きな講座を選べます！人間関係を気にせず利用できます。

講座の種類をご紹介します！

運動系



座りながら体操！

足腰に不安がある方も
安心してご参加いただけ
ます！
ゆる～く無理なく続け
やすい！

趣味系



書道や折紙で交流！

趣味系講座も介護・フレ
イル予防効果があります！
かるた、編み物、俳句、絵
手紙など、なじみ深い講
座ございます！

対象となる方

65歳以上の方であれば、どなたでもご利用いただけます！



体力の低下が気になる方
外出の機会が減っている方



友人との交流、サークル活動等
の参加が減っている方



新たに趣味を見つけたい、
過去の趣味を再開したい方



地域のサークルに参加してみたい
けど、勇気が出ない方

に好評です！

いっちょ試しに参加してみるか！



利用の流れ

見学だけでもOK！ お気軽に会場へご連絡ください！

会場に電話
来所



体力測定
説明・申込



講座を予約



講座に参加



見学・利用の申込は
お電話で承ります！
担当者と日程調整の
うえお越しください。

登録時に体力測定
を行います！
動きやすい服装で
お越しください。

登録後、好きな講座
をお選びください！
色々な講座にわくわ
くしましょう！

好きな講座に参加！
講座は**最大24回**
で利用可能です。

※ 送迎はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

まずは行きたい会場に電話するのね！



講座の選び方

会場でああなたのスケジュール、講座カレンダー、講座カタログを確認しましょう！

曜日 日付	月 5/12	火 5/13
①10:00~11:00	講座22 椅子に座っての健康体操	講座56 体力測定会(定期)
②11:15~12:15	講座55 楽しくけんこう体操	講座25 かんたん楽しい手芸 ※ 実費負担が必要な 場合あり
③13:30~14:30	講座47 楽しく筋トレ・ストレッチ	講座16 楽しいかるた
④14:45~15:45	講座49 筆ペン書道 ※ 実費負担が必要な場合あり	講座66 笑いヨガ ※ 実費負担が必要な場合あり
曜日 日付	月 5/19	火 5/20
①10:00~11:00	講座22 椅子に座っての健康体操	講座52 あみもの ※ 実費負担が必要な場合あり
②11:15~12:15	講座56 体力測定会(定期)	講座48 健康カラオケ講座

毎回1時間程度でちょうどいい！

※講座カレンダー、講座カタログから一部を抜粋

【講座番号 25】 かんたん楽しい手芸 内容 趣味系 簡単に作れる実用なおいて、ブローチ、根付けなどを作ります。また、手巾、抱枕、ストリッパ等の体操を行います。 ※ 毎回200円の実費が必要です。 こんな方にオススメ 手芸は好きだけど難しいのはイヤな人、アクセサリーが好きな人、	【講座番号 61】 かんたんリサイクル雑貨 内容 趣味系 新聞紙、牛乳パック、紙コップ、布等の簡単工作 こんな方にオススメ 簡単に役立つ物を作ってみたい方、年齢問わず。
【講座番号 62】 歌あそび・音あそびで楽しもう！ 内容 運動系 音楽には、人の心や身体のリズムの保持を促します。歌うこと、楽器を弾くこと、身体運動をすることなどによって、心身ともに健康になります。 こんな方にオススメ 交流が苦手な人には、それなりに、話すことが苦手な人には、それなりに、	【講座番号 47】 楽しく筋トレ・ストレッチ 内容 運動系 簡単な筋トレ、ストレッチの体操や、ボールジョグなどを使った運動、筋トレなどを行います。 楽しみながらいつまでも動ける体づくりを目指しましょう！ こんな方にオススメ 体力が落ちるのを心配している方、長く歩くのがつらくなった方、立脚、座、寝などに心配のある方。

楽しい講座がたくさん！

自分に合った講座が見つかりそう！
飽きずに続けられそう！



実施会場 申込連絡先

本町会場



【営業時間】:

月・火・水・金曜日 10:00～16:00

【住所】:

本町16-17 フローライト八王子本町1F

【電話番号】:

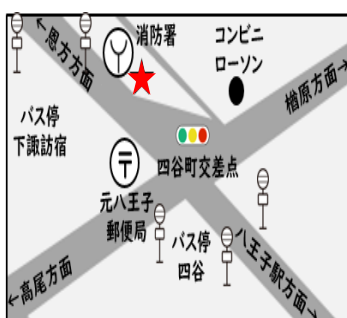
042-686-3890

← **こちらに
連絡・申込**

【アクセス】:

バス停「八日町一丁目」下車(徒歩3分)

元八王子会場



【営業時間】:

木曜日のみ 10:00～16:00

【住所】:

大楽寺町366(フラダンススタジオ内)

【電話番号】:

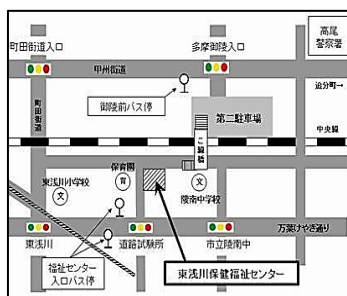
080-4120-0457

← **こちらに
連絡・申込**

【アクセス】:

バス停「下諏訪宿」・「四谷」下車(徒歩3分)

高尾会場



【営業時間】:

水曜日のみ 10:00～16:00

【住所】:

(東浅川保健福祉センター3F)
東浅川町551-1

【電話番号】:

080-7263-0704

← **こちらに
連絡・申込**

【アクセス】:

バス停「福祉センター入口」下車(徒歩3分)

※ どの会場も送迎はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

講座の様子

折り紙で脳トレ！



書道、俳句、折紙の作品を展示！



講師は講座の研究に熱心です！



みんなで一緒にかた！



脚もストレッチ！盛り上がっています！



Q. わくわくのどこが気に入っていますか？



Aさん

- ・ゆるやかに親切的な感じで、無理なく参加できています！
- ・あまり激しくないところ。ゆったりとした気分でやれます！
- ・自分に合った講座を選べ、出掛けるきっかけができました！



Bさん

- ・講座もですが、終了後にお話しできるのが、気に入っています！
- ・仲間ができて、習慣的に通えるところが出来て良かったです！
- ・わくわく楽しく参加できるよう創意工夫している講師の皆さんにとっても感謝しております！



Cさん

- ・まだ始めたばかりですが、雰囲気良く、体操が出来て良いです！
- ・達成感が味わえること。友人ができたこと。新しい試みが始められたことです！積極的になり通うのが楽しいです！



Dさん

- ・先生達も年齢が近いので無理がなく安心して教えて頂けます！
- ・椅子に座ってやるので(主人は杖を突いている)助かりますし、本人も喜んで来ています！

※ 2024年度(令和6年度)わくわく利用者アンケート記述内容より抜粋・要約

よくある質問

Q1. 一度講座を選んだら他の講座は選べないのですか？



- A1.** 自由に他の講座に変えたり、複数の講座をお選びいただけます。色々な講座にご参加いただき、ご自身に合う講座探しや、新たに挑戦したいことを発見してみてください。

Q2. 費用はかかりますか？ 飲み物はありますか？



- A2.** 無料のサービスですが、趣味系の講座など、実費負担が必要な場合があります。講座によって異なります。飲み物は提供していませんので、ご自身でご用意ください。

Q3. わくわくを24回利用し終えた後はどうなりますか？



- A3.** 地域のサークル活動へ参加される方や、趣味を再開された方、ボランティア活動を始めた方がいらっしゃいます。わくわくの会場によっては自主サークルもありますので、ご自身の好きな進路をお選びください。

当事業は、八王子市が八王子保健生活協同組合(はちせい)に運営を委託しています。

問合せ先: 八王子リエイブルメントセンター(本町会場) 八王子市福祉部高齢者いきいき課

電話: 042-686-3890

電話: 042-620-7243

Mail: wakuwaku@hachisei.or.jp

Mail: b440300@city.hachioji.tokyo.jp