

参加費
全6回
900円

こんな方におススメ!

- 専門インストラクターと一緒に体を動かしたい方
※講師は会場のライブ配信で出演します!
- 仲間と交流したい方

2月・3月開催

介護予防のための実践講座

身体と脳のエクササイズ

4つのプログラムから構成されたエクササイズになります

運動

身体と脳へのアプローチ



栄養指導

栄養や口腔ケアのミニ講座もあり!



認知機能トレーニング

脳に効果的な刺激



社会参加

参加者同士の交流



対象者

- ・ 西東京市にお住まいの65歳以上の方
- ・ 要介護1～5の認定を受けていない方

参加費

一括払い
900円

持ち物

お飲み物／タオル
動きやすい服装

▼申込みはこちら! QRコードまたはお電話よりお申込みください



申込開始：令和8年1月5日（月）10：00～

（締切：令和8年1月28日（水）17:00まで）

お申込み
お問合せ

介護予防講座事務局（ケアラズスクール事務局内）

☎03-5431-0388

受付時間 10:00-17:00（土日・祝日除く）

詳細は裏面へ▶

■個人情報の取り扱いについて■

お申込みいただいた方の個人情報は、以下の目的に使用します。1.介護予防講座運営管理（出欠管理・問合せ・今後の当社の介護予防サービスの案内など）のため2.当社サービスの改善や新規サービス開発に必要なデータを解析又は分析するため3.個人と特定できない範囲で当社に関する統計データを作成、利用、開示、提供するため。また介護予防講座の共同開催者である西東京市に対して、お客様の情報を提供します。

主催：西東京市

運営委託：SOMPOケア株式会社

参加コースの ご紹介

令和7年度 介護予防のための実践講座 in西東京市 身体と脳のエクササイズ

1

火曜日コース

そんぽの家S東伏見

住所：西東京市東伏見4丁目4番25号

日程 2月3日・10日・17日・24日・3月3日・10日

※6日間を通してご参加ください

時間 14:00～15:20 (13:40受付開始)

※体操前に血圧測定を行いますので、時間に余裕をもってご来場ください。

定員
20名
* 申込順

交通

<電車でお越しの場合>

西武新宿線「東伏見」駅を下車。南口の階段を降りて右手に見える早大グラウンド通りを直進 → 道なりに500mほど進み青梅街道とのT字路（東伏見坂上）を横断 → 正面の茶色5階建の建物がホームです。建物西側に玄関がございます。

<バスでお越しの場合>

西武新宿線「東伏見」駅を下車。ロータリーにある“花バス”26番「東伏見駅南口」より乗車 → 25番「東伏見坂上」下車 → 青梅街道とのT字路（東伏見坂上）を横断 → 正面の茶色5階建の建物がホームです。建物西側に玄関がございます。



2

木曜日コース

そんぽの家ひばりが丘

住所：西東京市西原町5丁目3-12

日程 2月5日・12日・19日・26日・3月5日・12日

※6日間を通してご参加ください

時間 14:00～15:20 (13:40受付開始)

※体操前に血圧測定を行いますので、時間に余裕をもってご来場ください。

定員
20名
* 申込順

交通

<電車でお越しの場合>

田無駅北口より600m直進 → 新青梅街道を過ぎ所沢街道を左折 → 六角地蔵尊に向かい所沢街道を1.2kmほど道なりに進むと右手に建物がございます。

<バスでお越しの場合>

西武新宿線「田無」駅より
西武バス田44・境07系統で、「第三住宅」バス停下車、徒歩約1分。
西武池袋線「ひばりが丘」駅より
西武バス田44・境07系統で、「第三住宅」バス停下車、徒歩約1分。

