

八王子市の

# 体操・趣味講座で 楽しく健康づくり！

24回で  
心とカラダ元気！

利用満足度  
96% (※)

※ 令和6年度利用者アンケートより

## “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！

運動や趣味の習慣化や人とのつながりを通して健康づくりを目指す、  
無料の介護予防サービスです(※実費負担が必要な場合があります。)



24回の利用で、**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！初めての方でも参加しやすい！

- ・好きな講座を都合に合わせて、人間関係を気にせず気軽に利用できます！
- ・交流するだけで運動の3倍の健康効果！24回で無理なく健康づくりの習慣が身につく！
- ・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。



## 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  
ゆる〜く無理なく、  
安心してご参加いた  
だけます！

### 趣味系



書道や折紙で交流！

筆ペン書道、俳句、かるた、  
編み物、絵手紙、水彩画 等  
なじみ深い講座もどうぞ！

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



好きな  
講座に参加



担当者と見学・利用  
申込の日程調整！

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！

最大24回の利用で  
健康づくりが習慣化！

※ 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！  
24回終わったら、次はどこで何をしようかな！



講座の選び方

会場で講座カレンダーを確認しましょう！

| 曜日<br>日付     | 月<br>5/12 |                      | 火<br>5/13 |                             |
|--------------|-----------|----------------------|-----------|-----------------------------|
|              | 講座22      | 椅子に座っての健康体操          | 講座56      | 体力測定会(定期)                   |
| 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<br>※ 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<br>日付     | 月<br>5/19 |                      | 火<br>5/20 |                             |
|              | 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         |
| 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                    |
| ③13:30~14:30 | 講座47      | 楽しく筋トレ・ストレッチ         | 講座53      | マットの上でゆっくり体操・ストレッチ          |
| ④14:45~15:45 | 講座33      | 皆で歌おう！               | 講座検討会     | 講座検討会                       |

自分に合った講座を探そう！  
やりたいこと探しをしよう！



※ 本町会場の講座カレンダーから一部を抜粋

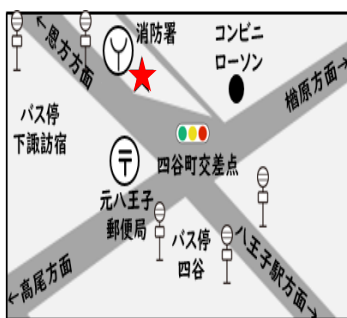


本町会場



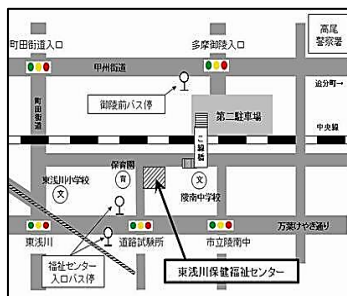
【開場時間】:  
月・火・水・金曜日 10:00～16:00  
【住所】:  
本町16-17 フローライト八王子本町1F  
【電話番号】:  
042-686-3890 ← **こちらに  
連絡・申込**  
【アクセス】:  
バス停「八日町一丁目」下車(徒歩3分)

元八王子会場



【開場時間】:  
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



【開場時間】:  
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！



みんなで一緒にかるた！



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

- ・自分の都合の良い時間に好みの講座が受けられる！
- ・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！
- ・椅子に座って体操するので(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！

※ 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

## 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. わくわくを24回利用し終えた後はどうなりますか？

- A2.** 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、ボランティア活動等、社会参加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。



### Q3. どうして、わくわくは24回までなのですか？

- A3.** ある行動を6ヶ月間(週1日×24回の利用を想定)続けることで習慣として定着する、という理論を参考にしています(※)。24回の継続利用で健康づくりが習慣化しやすくなります！

※ 『行動変容ステージモデル』 Prochaska, J.O Carlo DiClemente を参考

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)

電話: 042-686-3890

Mail: wakuwaku@hachisei.or.jp

八王子市福祉部高齢者いきいき課

電話: 042-620-7243

Mail: b440300@city.hachioji.tokyo.jp