ジャンプ教室

地域の皆様が主体となって、体操などの
介護予防・フレイル予防に取り組む教室です。
一緒に健康づくりをしましょう！
令和8年8月現在 市内に22か所あります。

ジャンプになると・・・



①講師派遣

年3回まで専門職（リハビリテーション職、管理栄養士、歯科衛生士など）の派遣が可能！

②ジャンプ教室交流会

年1～2回、運営方法の共有や介護予防についての講話などを実施します！
他の団体の活動内容や様子が聞ける！

③体力測定

年1回、団体の皆様の体力測定を実施します！
普段の取り組みの効果やその時点の体力がわかる！

ジャンプ教室実施までの流れ

❶ まず、体操教室（プレジャンプ教室）を体験してみましょう！

体操講師を派遣します。体操教室の雰囲気やパリポリくん健康体操などの体操を、実際に体験することができます。

❷ 皆様でジャンプ教室の実施について、検討をお願いします。

ジャンプ教室の実施を決めたら！

❸ ジャンプスタート講座（リーダー養成講座）への参加

講　師：草加市リハビリテーション連絡協議会の
　　理学療法士　他
会　場：団体の活動場所または市内公民館等
回　数：3回程度（1回120分程度）
内　容：体操指導、グループワークなど
人　数：5名程度以上（全員でもOKです）



❹ ジャンプ教室の開始！

活動スタート！
楽しく健康づくりに取り組みましょう！



ジャンプ教室Q&A



Q1:ジャンプ教室とはどんなことをするの？

A1:介護状態にならないよう、住民の方が主体となって介護予防体操等を実施します。パリポリくん健康体操やラジオ体操等の体操、歌、脳トレ、茶話会など内容は自由です！『ジャンプ教室交流会』で他の団体の活動をきいて参考にするのもいいですね。

Q2:ジャンプ教室の先生は誰がするの？

A2:地域(団体)のみなさんで取り組んでいただいています。年に3回、先生(リハビリの先生、管理栄養士、歯科衛生士)をお願いすることができるのでぜひ活用してください。

Q3:どんな体操をしたらいいの？

A3:『プレジャンプ教室』で、体操の先生がパリポリくん健康体操を教えてくれます。体操を体験してみましょう。この教室を通して、どのように自分たちで進められそうか、皆さんでイメージできるとスムーズです！

Q4:ジャンプ教室を行うために、費用はかかるの？

A4:プレジャンプ教室、ジャンプ教室ともに費用はかかりませんが、会場費がかかる場合は団体の負担になります。

Q5：ジャンプ教室になるための手続きは？

A5：ジャンプスタート講座(リーダー養成講座)の最終日にジャンプ教室活動届出書（A4サイズ1枚）を提出していただきます。

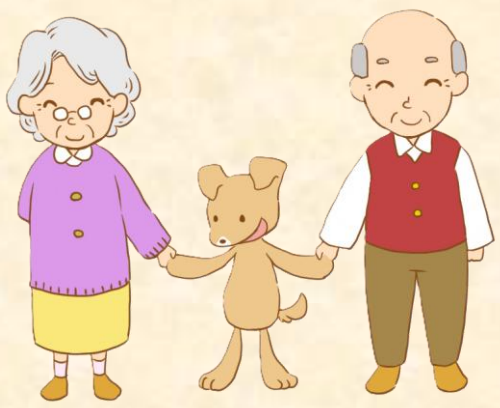
Q6：ジャンプ教室の講師派遣の申請方法は？

A6：申請書とメニュー表を地域支援室に直接またはFAXにて提出してください。講師の先生が、団体様の会場で講義を行います（1時間以内）。費用は無料です。

Q7：自分たちだけで続けていけるか不安・・・

A7：立ち上げや活動継続について、草加市地域支援室と地域包括支援センター、草加市在宅福祉センターきくの里がサポートいたします。みなさんで集まって楽しく活動していきましょう！





～お問い合わせ お待ちしております！～

○草加市地域介護課　地域支援室
電話：048-922-2862　FAX：048-922-3279
○草加市在宅福祉センターきくの里
電話：048-922-3611　FAX：048-922-3612
○各圏域の地域包括支援センター　⇒次ページ

健康づくりや介護についてご相談ください

地域包括支援センター

包括支援センターとは？

65歳からの健康や介護に関わる相談を受け付ける高年者の地域福祉総合窓口です。

お住まいの住所により担当するセンターが異なります。裏面の一覧でご確認ください。

相談できることの例

- 介護予防・認知症予防を知りたい
- 介護保険の使い方を知りたい
- 介護者の集まりに参加したい　など



■開所日時　㈪～㈯　9:00～17:00
■休所日　㈰、㊗、年末年始（その他臨時での休所）
※お住まいの地域によって担当のセンターが決まっています。
※来所をする際は、電話で事前に予約をしてください。

お住まいの地域	地図	担当の地域包括支援センター	住所	電話番号 FAX
新栄・長栄・清門・旭町・金明町・新善町	❶	**新田西部** 地域包括支援センター	新善町6	048-946-0520 （048-946-0523）
弁天・中根・八幡町・栄町・松江1～4	❷	**新田東部** 地域包括支援センター	松江 1-1-32	048-932-6775 （048-932-6779）
柿木町・青柳・青柳町	❸	**草加川柳** 地域包括支援センター	青柳 8-51-13	048-932-7007 （048-931-0993）
原町・北谷・北谷町・小山・花栗・苗塚町・松原	❹	**草加安行** 地域包括支援センター	苗塚町 200-2	048-921-2121 （048-928-8989）
草加・西町・氷川町	❺	**草加西部** 地域包括支援センター	草加 1-8-13	048-946-7030 （048-942-7582）
神明・住吉・高砂・中央・吉町・手代・稲荷・松江5～6	❻	**草加東部・草加稲荷** 地域包括支援センター	吉町 2-2-21	048-959-9133 （048-922-3801）
谷塚上町・谷塚仲町・柳島町・新里町・遊馬町・両新田東町・両新田西町	❼	**谷塚西部** 地域包括支援センター	新里町 989-1	048-929-0014 （048-929-5222）
谷塚町・谷塚・瀬崎	❽	**谷塚中央・谷塚東部** 地域包括支援センター	瀬崎 5-20-16	048-929-3613 （048-933-9380）