

からだ元気教室

10年後も健康で過ごすための体づくりができ、フレイルの予防法も身につく教室です。リハビリ専門職や管理栄養士、歯科衛生士などの専門家がサポートするので、最初は自信がなかった人も3カ月後には、いきいきと体を動かしています。

時 毎週火曜・金曜の週2回 10時～12時(利用期間は3カ月)

場 ゆめタウンシティモール 2階 シティホール

対 市内に住む65～84歳で、基本チェックリストの「事業対象者」か、介護保険の「要支援」に認定された人

料 1カ月 2,000円

※教室には担当ケアマネジャーを通じて申し込んでください。

委託先事業者：(株)ともいきLabo

問 地域包括支援センター ☎63-1177

★希望者には会場まで無料で送迎します。



参加者の声



みやざき あさこ
宮崎 朝子さん
(修了生)

膝に人工関節を付けていますが、運動した後は足が楽になります。スタッフも笑顔で優しく励ましてくれるのでがんばれます。



たかだ こ
高田 クメ子さん

通い始めて2カ月。体操はもちろん、日常生活のアドバイスももらえ、事故で調子の悪かった肩も少しずつ改善しています。

体づくりや生活習慣の見直しを行いながら、これからの人生を彩り豊かにしましょう。私たちが一人ひとりに合った生活をみなさんと一緒に考えていきます！

(株)ともいきLabo代表取締役
理学療法士 北尾 昌平さん



点数が
2点以下でも
油断は禁物！

身近にある体操教室で健康を維持しよう！

貯筋体操

柔軟性の向上や転倒予防のための体操を実施しています。『住み慣れた地域でいつまでも元気に！』をモットーに、ラジオ体操・ストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操など、参加者の状態にあわせて体操を行っています。

対 おおむね65歳以上 **時** 開始から約90分間

場 各地域の公民館・集会所など

料 無料(会場によっては光熱費代の徴収あり)

※開催日時・場所は問い合わせください。

※新規で取り組みたい地域や参加者を随時募集中です。

問 社会福祉協議会 ☎66-2993

体カアップ体操

健康づくり推進員の指導のもと、ストレッチ運動・筋力トレーニングを行います。

対 市内に住む65歳以上の人 **料** 無料

※各会場の定員に到達次第、受付終了

宮内出目公民館	メディア交流館	貝塚公民館
市民プール	岱洋東区公民館	海下公民館
緑ヶ丘第2集会所	大和区公民館	四ツ山公民館
小野公民館	保健センター	下赤田公民館
八幡台1丁目集会所	深瀬倉掛公民館	牛水中公民館
宿・陣屋敷公民館	野中公民館	大島区民館
中央集会所	蔵満公民館	普源寺公民館
牛水上公民館	樺公民館	新生区公民館
緑ヶ丘第1集会所	上小路公民館	水島公民館
桜山第6集会所	菰屋ふれあいセンター	

※開催日時は問い合わせください。

問 申込：すこやか未来課 ☎63-1133

合計で市内83会場・約1,000人が
取り組んでいます！



フレイル(虚弱)とは…

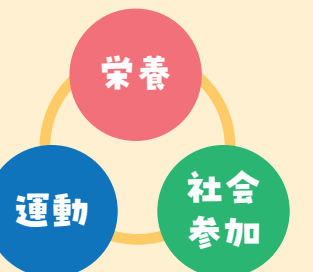
加齢とともに、心身の活力(体の健康・心の健康・お付き合い)が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態です。年齢のせいだと諦め、そのままにしていると要介護状態になってしまいます。フレイルは予防することで、進行を防ぐことができます。

フレイルを
早めに防ぐことが
重要です！



いつまでも心と体を
いきいきと保つには…

栄養・運動・
社会参加が
大切です！



フレイルから健康に戻ることはできますが、要介護になると健康に戻るのが難しくなります。

あなたのフレイル度をチェック！

基本チェックリスト ～ 運動編 ～

1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
2	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
3	15分位続けて歩いていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
4	この1年間に転んだことがありますか	はい(1点)	いいえ(0点)
5	転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点)	いいえ(0点)

心身の機能(生活機能)を自分でチェックするものです。生活機能の低下のサインを見逃さないよう、定期的にチェックし、必要に応じて改善していきましょう。※チェック項目の一部です。基本チェックリストでは、ほかにも生活機能や栄養、口腔の状態なども確認できます。

あなたの点数は 点

点数が
3点以上なら
要注意！

からだ元気教室に参加して、フレイルを予防しよう！

保険介護課 介護保険係で
基本チェックリストを受ける
☎63-1418

教室に
申し込む

教室参加のお手伝いをする
担当ケアマネジャーが
自宅を訪問

目標を
立てる

教室に
参加

からだ元気教室の詳細はこちら