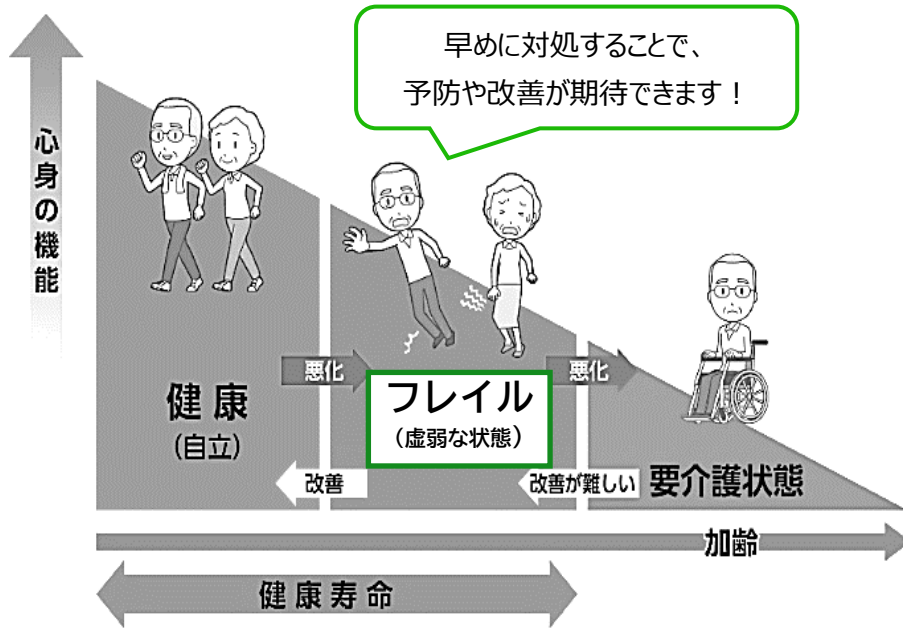


令和5年度（令和5年4月～令和6年3月）

みんなで楽しく♡介護予防♡

皆さんはどのように年齢を重ねていきたいですか？いつまでも健康で自分らしく生活するためには介護予防が大切です。「フレイル」とは、加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階を表します。一旦要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなるため、フレイルの予防や改善に努めることが重要です。



＜要因が重なると、フレイルは進行します＞



フレイル予防3つのポイント

- ①食 事：バランスのとれた食事を1日3食よく噛んで食べましょう
- ②運 動：ウォーキングやシャキッと体操を行いましょ
- ③社会参加：自分にあった社会参加を見つけ、人と交流しましょ

「シャキッと体操」とは、市のご当地体操です。ひざや腰の痛み予防やフレイル予防が期待できます。出前講座で実技指導も行っています。



福祉課 理学療法士

フレイルチェックをしてみましょう

- 体重が1年間で4.5kg以上自然に減った
- 疲労感を感じやすくなった
- 筋力が低下したと思う
- 歩くスピードが遅くなった
- 外出する機会が減った
- 1～2つ フレイル前段階
- 3つ以上 フレイルの疑いあり



健康づくりやフレイル予防、社会参加のためにご自分に合った教室を見つけて参加してみませんか？

参加者募集

介護予防教室

※教室開始時点で、65歳以上の方が対象です

◎全ての教室は、申込みが必要です。定員を超えた場合は、抽選となります。

なお、はじめて教室に参加される方を優先とします。

◎治療中の疾患がある方は、主治医に運動して良いか確認したうえで、お申込みください。

◎運動強度は、★が多いほど強くなります。 ◎日程や教室の内容は、変更になる場合があります。

* Webからでも教室案内をご確認できます！右のQRコードを読み取り、市のホームページをご覧ください。

【申込み方法】

電話または福祉課窓口に設置してある申込書にて、お申込みください。

【申込み・問合せ】

黒部市福祉課 地域ケア推進係 Tel 0765-54-2502




「QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です」

※見開きの中に教室の案内があります。是非ご覧ください。

教室名	輝くシニア教室 ★	水中筋トレ教室 ★★	水中ウォーキング教室 ★★	元気湧くわく教室 ★★
会場	総合体育センター		開催期間	6月～2月
コース	①木曜コース	①金曜コース	①月曜コース	①(月) 14:00～15:00
開催時間	10:00～11:00	11:00～12:00	11:30～12:30	②(木) A 10:00～11:00
			②火曜コース	③(木) B 14:00～15:00
			9:30～10:30	④(金) 14:00～15:00
回数	15回程度	15回程度	各コース15回程度	各コース26回程度
内容	ヨガを取り入れたゆったりとした体操です。普段運動習慣のない方におすすめです。	小プールで、水の浮力を利用して、関節の痛みを軽減しながら筋力トレーニングをします。膝、腰の筋力を向上させたい方におすすめです。	大プールで、水の抵抗を利用して歩行トレーニングなどをします。持久力の向上や全身の筋力を向上させたい方におすすめです。	ラジボール卓球、スティックリングなどのニュースポーツや健康体操により全身の筋力・持久力を向上させたい方におすすめです。
参加費	1,000円(傷害保険料等)			
送迎	必要な方は、片道100円で送迎		送迎なし	

【利用者の声】
運動の習慣づけに最適
ゆったり体操できて嬉しい




男の健やかクラブ
「しめ縄作りの様子」



新しい転倒予防運動教室
「転倒予防のコツを学ぶ様子」



水中ウォーキング教室
「大プールで学ぶ様子」

教室名	シニアゆったり元気クラブ ★★	シニアゆったり健康クラブ ★★
開催日時	毎週火曜日 9:30～11:00	毎週木曜日 9:30～11:00
開催期間	5月～3月(全40回)	会場
内容	転倒予防体操、軽スポーツなど	生涯学習文化スクエア「ぶらっと」
送迎	必要な方は、片道100円で送迎 ※冬季のみも可能	
参加費	1,000円(傷害保険料等)	



教室名	脳いきいき体操教室 ★★		
開催期間	5月～3月(火曜日) 全30回	時間	9:30～11:00
会場	市民会館 ほか	内容	認知症予防や転倒予防を目的とした軽体操など
参加費	傷害保険料		

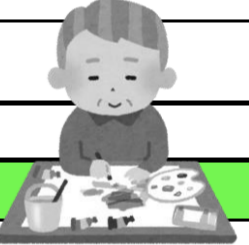
教室名	男の健やかクラブ ★ ※男性のみの教室です		
開催期間	5月～3月(金曜日) 全20回	時間	10:00～12:00
会場	すこやかプラザ2階 ほか	内容	ウォーキング、自力整体、陶芸など
参加費	1,000円(傷害保険料等)、材料費		

教室名	ひざの痛みを和らげる運動教室 ★	腰の痛みを和らげる運動教室 ★	新しい転倒予防運動教室 ★
申込期間	4/5(水)～4/14(金)	6/12(月)～6/23(金)	8/7(月)～8/25(金)
開催期間	5～7月 毎週水曜 全8回	7～9月 毎週水曜 全8回	10～11月 毎週水曜 全8回
内容	ひざの痛みに不安のある方におすすめの体操指導や講義など	腰の痛みに不安のある方におすすめの体操指導や講義など	バランス能力向上を目的とした新しい視点の体操指導や講義など
会場	黒部市民病院 3階 臨床スポーツ医学センター 講堂		
参加費	傷害保険料	開催時間	14:00～15:00

教室名	認知症予防教室 たんぽぽ ★		
申込期間	第1クール 4/5(水)～4/14(金) 第2クール 8/21(月)～8/31(木)		
開催期間	第1クール 5～8月 毎週金曜日	時間	10:30～12:00
	第2クール 9～12月	会場	メルシー 2階 第3研修室(子育て支援センターとなり) *エレベーターはありません
内容	軽体操、音楽療法、脳トレなど	参加費	傷害保険料



教室名	脳活くらぶ ★		
開催期間	5月～1月(毎週水曜日) 全25回	時間	①13:15～14:45 ②14:00～15:30
会場	ふれあい福祉センター	内容	読み・書き・計算(公文式)、音楽を使った脳トレ体操、フラダンスで介護予防体操など
参加費	教材費 2,000円、傷害保険料(別途入館料150円)	送迎	送迎あり(①の時間のみ)



教室名	絵手紙と歌を楽しむ会 ★		
開催期間	4月～3月(金曜日) 毎月1回	時間	13:00～15:00
会場	ふれあい福祉センター	内容	絵手紙制作、音楽を使った脳トレ体操など
参加費	教材費(別途入館料150円)	申込期間	随時申込

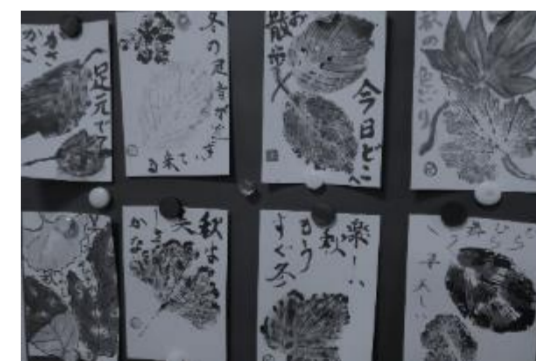
※ふれあい福祉センターの入館料に「ふれあい福祉券」がご利用できます。



認知症予防教室 たんぽぽ
「脳トレ体操の様子」



脳活くらぶ
「フラダンスの様子」



絵手紙と歌を楽しむ会
「参加者の作品」

申込先	NPO法人KUスポーツクラブWill ☎ 65-1993		申込期間	随時申込
教室名	水曜健康クラブ(1～4クール) ★★			
開催期間	第1クール(4月～6月)	第2クール(7月～9月)	毎週水曜日 各クール12回程度	
	第3クール(9月～12月)	第4クール(1月～3月)		
時間	9:15～10:30	会場	宇奈月体育センター	
内容	筋力アップトレーニング、認知症予防体操、トランポリンなど			
参加費	受講料(1クール) 2,400円(※別途:年会費3,000円)			

おれんじカフェ



おれんじカフェは、認知症の方やその家族、地域の方などが交流できるカフェです。お茶を飲みながら語らい、体操やレクリエーションを通して、ほっとするひとときをお過ごしください。看護師等の専門職が相談にも応じます。

会場	開催日時
おれんじカフェ「ひなた」 自由空間 かって屋（三日市3309番地）	毎週月曜日 10：00～11：30
おれんじカフェ「やまびこ」 黒部市生涯学習文化スクエア ぷらっと （宇奈月町浦山2100番地2）	月2回 金曜日 14：00～15：30



○要予約 カフェの開催日前日まで ○参加費（茶菓代） 200円

地域の通いの場

地域の皆さんが主体となり、概ね週1回以上体操を中心に活動をしています。令和5年3月時点で、市内に13地区19会場の通いの場があり、それぞれの地域で特色ある取り組みが生まれています。市では通いの場の開設を支援しています。

介護予防地域型クラブ事業

地区社会福祉協議会に委託して、地域の皆さんが身近な公民館等で年6回以上活動しています。体操や口腔ケアなどの介護予防を目的とした活動に取り組んでいます。



<介護保険の要支援1・2の認定者、基本チェックリスト該当者の方が対象>

ご希望の方は、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センターにご相談ください。

心身の状態や生活状況を確認させていただいた上でケアプランに基づいてご利用できます。

	訪問型サービスC			通所型サービスC	
	健康管理支援	やわら運動	口腔機能改善指導	うで肩すっきり	ひざ腰らくらく
内容	看護師が食事や運動等の健康管理、日常生活についてのアドバイス等を行います。	柔道整復師が、運動や日常生活についてのアドバイス等を行います。	歯科衛生士が、口腔清掃の方法や嚙む・飲み込むためのお口の体操等を指導します。	体幹バランスを整え、肩の動きが楽になるように、個別のプログラムに取り組みます。	膝や腰の痛みを和らげ、日常生活が楽になるように、個別のプログラムに取り組みます。
回数	上限12回	全12回	上限8回	全12回	全12回
利用料	700円/回	300円/回	無料	410円/回	
会場	自宅に訪問			黒部市民病院 3階 臨床スポーツ医学センター	

通所型サービス「生き生き倶楽部」	
内容	介護予防体操、バス遠足、音楽教室 季節行事（七夕・書初め・ひな祭り）など
開催時期	週1回/通年 9：00～15：00
入館料	150円
会場	ふれあい福祉センター
問合せ：生き生き倶楽部 ☎080-1412-5717	

入浴や健康体操を地域のみなさんと一緒に楽しみましょう～

