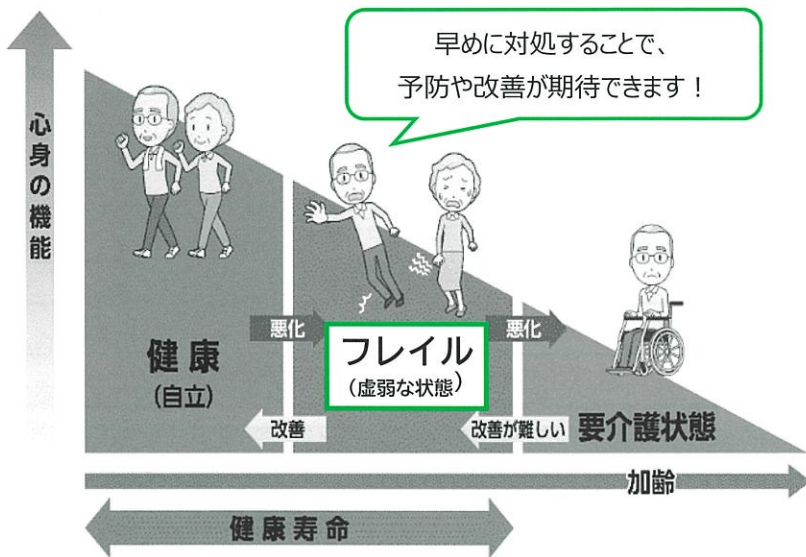


令和6年度（令和6年4月～令和7年3月）

みんなで楽しく介護予防

「フレイル」という言葉を知っていますか？「フレイル」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。

高齢者の多くは、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると言われています。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う
- ③社会参加：自分にあつた社会参加をみつけ、人と交流しましょう

シャキッと体操は気軽にできる、市のご当地体操です。フレイル予防や介護予防に期待できます。市のホームページからご覧いただけます。 →



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



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

◎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。

◎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、各教室では、初めて教室に申込みされた方を優先とします。

◎開催する教室は、本紙の見開きでご覧いただけます。（詳細は市ホームページからも確認ができます。）

◎教室の参加決定通知は、4月下旬に郵送します。※抽選で落選された方にも通知します。

【申込方法】 次のいずれかの方法でお申込みください。

- ①市ホームページからの申込み（右の二次元コードを読み取りください）
- ②電話での申込み（黒部市福祉課 地域ケア推進係 Tel 0765-54-2502）
- ③福祉課窓口に設置してある申込用紙を提出

※教室の日程や内容は、変更になる場合がございます



運動の強さは☆の数が多いほど強くなります。普段、運動習慣のない方は☆～☆☆の教室がおすすめです。

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 時間帯	木曜コース 10:00～11:00	金曜コース 11:00～12:00	①月曜コース 11:30～12:30 ②火曜コース 9:30～10:30	①(月) 14:00～15:00 ②(木) A 10:00～11:00 ③(木) B 14:00～15:00 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。	小プールで、水の浮力を利用し、関節の痛みを軽減しながら筋力トレーニングをします。	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。	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などをします。
送迎	必要な方は、片道100円で送迎		送迎なし	
参加費	傷害保険料等 1,000円			

教室名	ひざの痛みを和らげる運動教室 (①2か月コース②3か月コース) ★★
開催期間	①2か月コース; 5/15～7/3 毎週水曜日 14:00～15:00(全8回) ②3か月コース; 5/23～8/8 毎週木曜日 13:00～14:00(全12回)
会場	①黒部市民病院臨床スポーツ医学センター ②池田リハビリテーション病院
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
参加費	傷害保険料 ①371円 ②583円



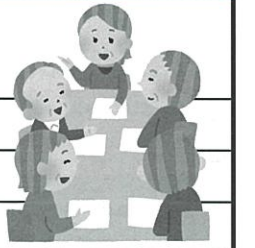
教室名	腰の痛みを和らげる運動教室 ★★	新しい転倒予防運動教室 ★★
申込期間	7/1(月)～7/10(金)	9/2(月)～9/11(金)
開催期間	7/24～9/18 毎週水曜 全8回	10/2～11/20 毎週水曜 全8回
内容	腰の痛みに不安のある方におすすめの体操指導や講義など	バランス能力向上を目的とした新しい視点の体操指導や講義など
会場	黒部市民病院3階 臨床スポーツ医学センターまたは講堂	
参加費	傷害保険料 371円	開催時間 14:00～15:00

【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



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月中旬～3月(全40回)	会場	すこやかプラザ2階 ほか
内容	転倒予防体操、軽スポーツなど	参加費	傷害保険料1,100円
送迎	必要な方は、片道100円で送迎 ※冬季のみも可能		

教室名	認知症予防教室「たんぼぼ」 ★
開催期間	①火曜コース; 5/21～11/12 毎週火曜日 10:30～12:00 (全24回) ②金曜コース; 5/24～11/8 毎週金曜日 10:30～12:00 (全24回)
会場	メルシー 2階 第3研修室 *エレベーターはありません
内容	認知症予防に関する講話や日常的に取組める運動・脳トレなどをご紹介します。
参加費	傷害保険料 ①②1,219円



教室名	脳いきいき体操教室 ★★★★★		
開催期間	5月下旬～3月(木曜日) 全30回	時間	9:45～11:00
会場	黒部市勤労青少年ホーム	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月中旬～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	傷害保険料1,100円、材料費		

教室名	脳活くらぶ ★	絵手紙と歌を楽しむ会 ★
開催期間	5月～1月(毎週水曜日) 全25回 13:30～14:45	4月～3月(金曜日) 毎月1回 13:00～15:00
内容	読み・書き・計算(公文式)や フラダンスで介護予防体操など	絵手紙制作、音楽を使った脳トレ体操など
会場	ふれあい福祉センター(旧宇奈月老人福祉センター)	
送迎	送迎有り(希望者のみ)	なし
参加費	教材費 2,000円、傷害保険料 入館料150円	入館料150円 ※随時、申込可



水中ウォーキング教室
「水中での運動を学ぶ様子」



ひざの痛みを和らげる運動教室
「ひざに負担をかけない動作を学ぶ様子」



認知症予防教室 たんぼぼ
「脳トレ体操の様子」

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) 第3クール(9月～12月) 第4クール(1月～3月)	毎週水曜日	各クール12回程度
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り、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



おれんじカフェ ひなた
「折紙の様子」

○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6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	500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（旧宇奈月老人福祉センター）
問合せ：生き生き倶楽部 ☎080-1412-5717	



生き生き倶楽部「体操の様子」