

令和7年度

フレイル予防・健康づくり出前講座

～サロンや通いの場等でご活用ください～

フレイル（虚弱）予防・健康づくりを目的として活動している市民グループが対象の出前講座です。

フレイルチェックを基点に、栄養・口腔・運動のプログラムのご利用をお勧めします！

※フレイル（虚弱）予防・健康づくりを目的として活動している市民グループが対象です。

種類	プログラム	内容	概要
総合	①-1 フレイルチェック (フル 約1時間40分)	栄養（食とお口）、運動、社会参加などについて、東京大学が開発したプログラムで楽しく健康度をチェックし、生活を振り返ることができます。	講義・測定
	フレイルチェック実施期間 令和7年5月～令和8年2月	※会場の広さや希望時間等により測定が実施できない場合は、講座の内容を調整をさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。 ★毎年の受講をお勧めしています！ ★サロンなどのグループ活動の他に、町会やふるさと協議会など、団体の企画にも対応しています。	講義・(測定)
	①-2 フレイルチェック (簡易 約1時間)		

種類	プログラム	内容	概要
栄養	② 栄養からフレイル予防 (1時間)	フレイル予防のための食生活のポイントや具体的な食事メニューなどを栄養士がお伝えします。	講義
口腔	③ お口の健康とフレイル予防 (1時間)	全身の健康を守るために、お口の機能を維持・回復するための体操や、お口の健康を守るお手入れの方法等を歯科衛生士がお伝えします。	講義・実技
運動	④ かしわロコトレ！ (1時間)	柏市在宅リハビリテーション連絡会監修による、柏市オリジナルのロコモ予防体操です。6分間、10種類の体操を手軽に楽しく取り組みます。スポーツトレーナーなどがお伝えします。	実技
	⑤ 体操やレクリエーションで フレイル予防 (1時間)	健康運動指導士、スポーツトレーナー、レクリエーションインストラクター、介護予防指導士など、体操やストレッチの運動講座、レクリエーションを通じてフレイル予防に役立つポイントをお伝えします。	
	⑥ 体幹しっかり転倒予防 (1時間)	転倒しないからだづくりのために必要な知識や体操をリハビリ専門職がお伝えします。 体幹を鍛えることで尿漏れ対策など、良い効果がたくさんあります。	講義・実技
	⑦ 頭活き活きもの忘れ予防 (1時間)	認知症を予防するための生活習慣に関する講話、運動などをリハビリ専門職が行います。	

★月1回以上、定期的に、福祉や健康づくりの集いや学習会、軽体操などのフレイル予防を目的として活動している、5人以上のグループが利用いただけます。

※ご希望の講座を①～⑦から選択し、30日前(①⑥⑦は90日前)までにお申し込みください。

《問い合わせ・申込先》

柏市役所 地域包括支援課

〒277-0005

柏市柏五丁目-8-12 ラコルタ柏1階

TEL：04-7167-2318 FAX：04-7167-8381

MAIL：chikihokatsu@city.kashiwa.chiba.jp

お申し込みの際
には裏面を
確認するワニ～



フレイル予防・健康づくり出前講座（裏面）

【目的】

本事業は、介護予防を必要とするより多くの市民に対して、フレイル予防の知識を提供し健康づくりのきっかけとなることを目的としています。
講座を受講し、次回以降の自主活動にお役立てください。

対象となるグループ（詳細）

下記の内容のすべてを満たす、または、
下記の活動を目指す市民グループ
（概ね65歳以上）

- ・ 活動を支えるボランティアなどの支援体制があるグループ（誰でも参加できるように）
- ・ 地域で介護予防を必要としている人を支えることができるグループ（活動に誘い、声をかけ、日常的に見守る）
- ・ 月1回以上、定期的に、フレイル予防を目的として活動している、5人以上のグループ

※上記、定期的な活動等をしていない町会等は、①フレイルチェックのみの利用

※参加人数は10人以上が適当

（5人以上なら可）

- ・ 次の地域の制度ボランティアと連携して活動しているグループ
（ふるさと協議会もしくは地区社会福祉協議会や町会、民生委員児童委員、柏市民健康づくり推進員など）

※以下の活動や事業は本事業の対象外です

- ・ 営利目的の活動
- ・ 宗教、政治活動
- ・ 介護保険法で規定する指定居宅サービス事業

申込み方法

所定の「フレイル予防・健康づくり出前講座プログラム申請書」及び、「フレイル予防・健康づくり出前講座グループ登録申請書」（初回のみ）に必要事項を記入し、地域包括支援課に提出してください。

- ・ 各種申請書は柏市ホームページからダウンロードできます

- ・ 申請の際には個人情報の取り扱いに十分ご注意ください

※メールの場合はパスワードをつけてください

※FAXの場合は送信時に電話でお知らせください

- ・ 申し込みが重複した場合や講師の都合などで、日程やプログラムの選択について調整をさせていただく事がありますのでご了承ください
- ・ 調整結果は後日文書でお知らせします。
- ・ プログラムの進行や準備は、講座の実施が決定した後、講師と事前調整をしてください
- ・ 各プログラムの講座時間は概ね1時間
※①-1のみ1時間40分

ご利用にあたって

初回利用の際は、**グループ登録**が必要です。

- ・ 年間利用回数「上限4回」（重複不可）
※利用回数の少ない団体を優先するため申し込み状況によってはお断りする可能性があります
- ・ 利用時間帯は原則として、月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～16時
（①-1のみ講座開始時刻10時～14時）
- ・ 費用は**無料**

その他

- ・ 会場の確保や参加者への周知など、開催の計画を立てた上で申し込みください
- ・ 健康管理については、自己管理の上で参加するよう、参加者に伝えてください

お知らせ

令和7年度から、No.⑥が「体幹しっかり転倒予防」という内容にリニューアルしました。

転倒・骨折をきっかけに要支援・要介護とならないためにも、この機会にぜひ受講をおススメします。

市のホームページ
はこちらから▼

