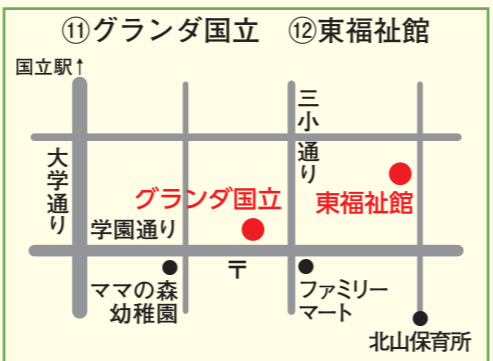
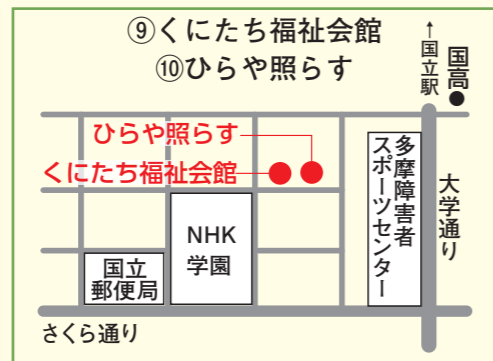
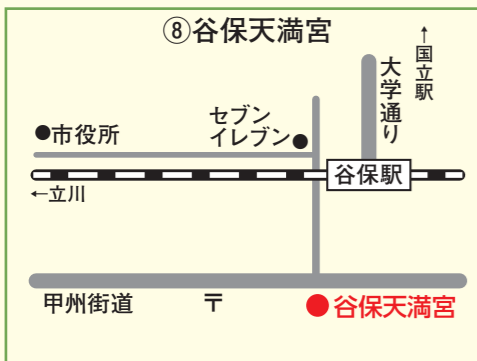
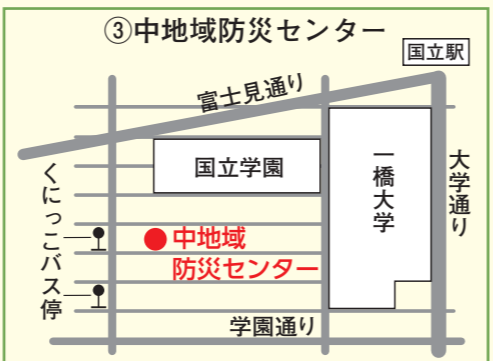
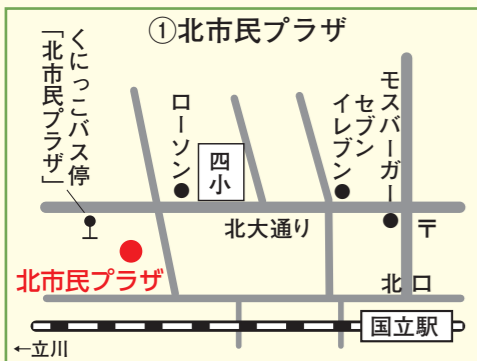
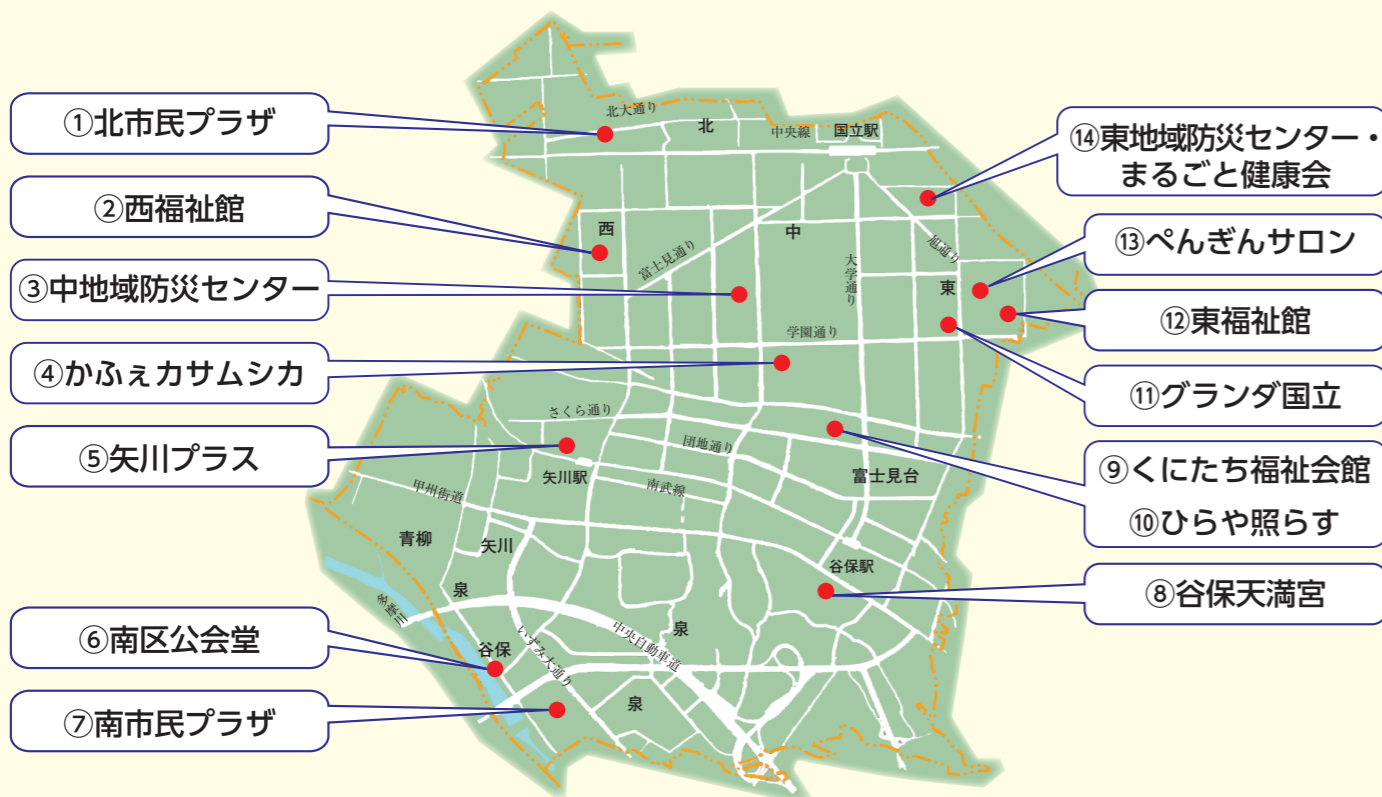


# 市内活動場所マップ



令和8年度

# 地域で楽しく介護予防



国立市では、こころとからだの健康を保ちながら地域で生活が続けられるよう、様々な介護予防事業を実施しています。是非お気軽にご参加ください。

## 65歳以上のすべての方を対象とした教室（一般介護予防事業）

会場名の後ろの番号は、裏面のマップに対応しています


	内容	日程	会場
 <p>フレイルチェック会</p> <p>フレイル予防について 市役所ホームページ</p>	<p>歳を重ね、心身の活力が低下した状態を<b>フレイル</b>（虚弱）といいます。現在のご自身の心身の状態（フレイル度）を確認してみませんか？ フレイル予防に関するいろいろな情報もお知らせします。 ※所要時間は100分程度です。 <b>要申し込み</b></p>	6/3、12/2	南区公会堂⑥
		6/11、9/2 12/10、3/3	矢川プラス⑤
		6/15、7/24、8/25 12/21、1/15、2/9	市役所 会議室棟
		7/9、1/7	北市民プラザ①
		9/10、3/11	東福祉館⑫
<p>フレイルサポーターによる地域でのフレイル予防活動</p>	<p>フレイルサポーターが開催しているフレイル予防の集いです。フレイルチェックや、フレイル予防の体操などアットホームな雰囲気を実施しています。</p>	<p>毎月第4水曜日 13:30～15:30 (9月・12月は休み)</p>	<p>ひらやフレイル予防の会 ひらや照らす⑩ <b>要申し込み</b> 042-800-1661</p>
<p>～フレイル？それなあに？～ フレイル予防 スタートアップ講座</p>	<p>フレイル予防について、初めての方でも楽しく学べる講座です。 両日とも内容は同じです。 <b>申し込み不要</b></p>	<p>4/30 (木) 13:30～15:00</p> <p>11/4 (水) 13:30～15:00</p>	<p>矢川プラス⑤</p> <p>福祉会館⑨</p>
<p>ご近所さんで レッツゴー！</p> 	<p>ストレッチ・筋力アップや脳トレなど、椅子に座って行う運動を中心に、元気になれるプログラムを実施しています。 <b>申し込み不要</b></p> <p>※谷保天満宮、西福祉館では、立って運動します。</p>	<p>毎週金曜日 (第5週・祝日除く) 午前 10:00～11:30 午後 13:30～15:00</p> <p>※日程は変更になることがあります。市報、ホームページでご確認ください。</p>	<p>第1週 午前：矢川プラス⑤ 午後：谷保天満宮⑧</p> <p>第2週 午前： 中地域防災センター③ 午後：西福祉館⑫</p> <p>第3週 午前：北市民プラザ① 午後：グランダ国立⑪</p> <p>第4週 午前：南市民プラザ⑦ 午後：福祉会館⑨</p>
<p>スマホサロン</p>	<p>スマホの使い方、ちょっと聞きたいことを出し合って、今よりちょっとスマホを活用してみましょう。 <b>申し込み不要</b></p>	<p>毎月第4木曜日 14:00～15:30</p>	<p>4月/10月：市役所 5月/6月/12月： 矢川プラス⑤</p> <p>7月/1月：東福祉館⑫</p> <p>8月/2月：南市民プラザ⑦</p> <p>9月/3月：北市民プラザ①</p> <p>11月：東地域防災センター⑭</p>
<p>介護予防講演会</p>	<p>※市報、ホームページでお知らせします。</p>	<p>11月24日 (火) 14:00～(予定)</p>	<p>矢川プラス⑤多目的ホール</p>

お問い合わせ 国立市地域包括支援センター ☎042-576-2123 (直通)

## 65歳以上で生活機能の低下が心配される方を対象とした教室

(サービス・活動事業) ※概ね3か月 短期集中予防事業

対象者：下記のチェック項目で、基準の点数以上の方、要支援1・2の認定を受けている方

	内容	日程	場所	
通所型の教室 ※送迎はありません	<b>くに・トレ</b> 	椅子に座って行う、自宅での健康づくりにも取り入れられる運動が中心の教室です。コース開始時と終了時に体力測定等で体の状態の把握と、トレーニングによる効果を確認できます。皆さんと活気あるトレーニングを行いたい方におすすめです。	5月～2月の3か月間 コースにより実施時期と曜日が異なります。 週1回、1回 90分 全12回	北市民プラザ① 矢川プラス⑤ 福祉会館⑩
	<b>お口のフレイル予防教室</b>	歯科衛生士が参加者のお口・歯の状態を確認し、健口体操・口腔ケアについてみんなで学びます。	6月・11月 週1回、1回 90分 全4回	福祉会館⑨ 市役所
訪問型	<b>自宅で一緒にトライ</b> ※医療・介護保険でリハビリ中の方は併用不可	作業療法士がご自宅に訪問し、自分らしい暮らしが続けられるよう、生活機能回復に向けてのご支援やご提案、手すりや歩行器・自助具の調整などを行います。	日程は応相談 プランに基づき週1回、60分以内、概ね3か月(最大12回)	ご自宅

※いずれも地域包括支援センターに申し込みが必要です。

※各教室の初回に参加費として1,000円お支払いいただきます。(お口のフレイル予防教室は500円)

**くに・トレ用チェック項目** ※合計点数が3点以上の方が対象です。

1	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	はい：0点	いいえ：1点
2	椅子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分間くらい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

**お口のフレイル予防教室用チェック項目** ※合計点数が2点以上の方が対象です。

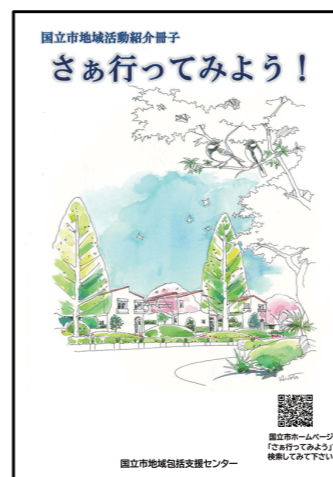
1	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい：1点	いいえ：0点
2	お茶や汁物でむせることがありますか	はい：1点	いいえ：0点
3	口の渇きが気になりますか	はい：1点	いいえ：0点

お問い合わせ 国立市地域包括支援センター ☎042-576-2123(直通)

## みんなの居場所～誰でも気軽に集える場所～ 住民主体の、誰でも気軽に参加できる地域の居場所です

	特徴	住所	問い合わせ先
<b>ひらや照らす</b> 	みんなでくつろげる古民家にて日替わりでイベントを開催しています。 水～土曜日 10時～16時	富士見台 2-38-12 ⑩ 	ひらやの里 042-800-1661
<b>ぺんぎんサロン</b> 	地域の方が気軽に参加できるカフェ交流会を開催しています。 月・火・金・土曜日 10時～16時(月曜日は13時～16時)	東 3-11-12-103 ⑬ 	042-505-4140
<b>まるごと健康会</b> 	地域の居場所として体操・健康のお話をしながら活動しています。 第1・3日曜日と隔週金曜日 10時～正午	東地域防災センター⑭ 	marugotokenkoukai@gmail.com または 042-580-1294 (福祉会館窓口) ※まるごと健康会への事前連絡優先をお願いします。
<b>かふえカサムシカ</b> 	多世代が参加できるイベントやサークル活動・子ども食堂を開催しています。 月～土曜日 10時～16時	中 3-5-60 (カサムシカ2階)④ 	ワーカーズ・まちの縁がわ国立 080-5878-2364 

## さあ行ってみよう！～あなたも仲間になりませんか？～ 国立市で活動しているシニア中心のグループを紹介します



フレイル(年齢とともに心身の活力が低下した状態)を予防するには、「社会や地域とのつながり」がとても大切です。興味のあることや好きなことを楽しみながら、地域とつながり、毎日を元気に過ごしてみませんか？  
興味のあるグループがありましたら、各連絡先にお問い合わせください。



← 電子版はこちらから閲覧・ダウンロードできます。

印刷した冊子をご希望の場合、地域包括支援センター(国立市役所2番窓口)でお渡しできます。