

65歳からの



令和7年度

前橋市役所 長寿包括ケア課
TEL.027-898-6133
FAX.027-223-4400

介護予防・健康づくりのご案内

あなたにピッタリの健康づくり法は？

健康状態を知りたい



1

歩行年齢測定 & フレイルチェック

●シニア元気アップ教室 ●歩行測定会

楽しみながら客観的に自分の歩き方やフレイル度をチェック

体操に参加して体を動かしたい



2

ピンシャン!元気体操

前橋市オリジナル「ピンシャン!元気体操」を紹介します

人と交流したり、定期的に通える場所を知りたい



3

地域の交流の場・集いの場

だれでも気軽に参加できる憩いの場を紹介しています

健康に関する悩み、困りごとを相談して解決したい



4

短期集中予防サービス

集中的に身体機能・運動機能の改善を目指します

1

歩行年齢測定 & フレイルチェック



フレイルと関連が高いと言われている歩く速さや姿勢などの測定、握力測定、フレイルチェック等を行う測定会を実施しています。測定やフレイルチェックの結果から、専門職によるアドバイスも行います。

※フレイルは健康な状態と日常生活でサポートが必要な状態の中間の段階です。

その場で結果のレポートをお渡しします!



シニア元気アップ教室

奇数月に定期開催している教室です。歩行測定やフレイルチェックの他、口腔機能（パタカ）測定や専門職によるフレイル予防の講話もあります。

開催日：令和7年5・7・9・11月・令和8年1月

第1火曜日 13:30~15:30

※5月は祝日のため第1水曜日

会場：K'BIXまえばし福祉会館（前橋市総合福祉会館）

定員：20名 申込：電子申請または電話で予約

歩行測定会

公民館や老人福祉センターなど、市内の会場を巡って測定会を行っています。30分程度で各種測定が可能です。

※詳細は広報まえばしで。



前橋市ホームページから電子申請できます

★専門講座：第2~4週は、より予防の知識を深めるための講座を行っています。1週目の歩行測定に参加された方で、ご希望の方にご案内しています。

第2火曜	第3火曜	第4火曜
効果的に運動を続けるコツ	食べて元気にフレイル予防・健康はお口から	認知症予防のための暮らしのヒント

② ピンシャン！元気体操

「立ち上がる」「手をのばす」「歩く」など、普段の生活の中での動作を安全に楽におこなえることを目的とした前橋市オリジナルの介護予防体操です。



【体操の種類】

1. 座って行うストレッチ
2. 座って行う筋力強化
3. 立って行う筋力強化
4. 足踏み運動
5. 寝て行うストレッチ
6. お口アップ体操

ピンシャン！元気体操 実施会場

※体操の時間は変更する場合があります。※前橋市の市外局番は027です。

会場		日時（祝日を除く）		住所	連絡先
K'BIXまえばし福祉会館 (前橋市総合福祉会館)	健康増進室	月～金曜 月・金曜のみ	9:30～ 10:45～ 13:30～	日吉町二丁目17-10	TEL:231-3161
にこっとしきしま (しきしま老人福祉センター)	体操室	月～土曜	9:55～ 10:55～ 13:00～ 14:00～	荒牧町1154-1	TEL:233-2121 FAX:234-0232
にこっとひろせ (ひろせ老人福祉センター)	体操室	月～土曜	10:00～ 11:00～ 13:00～ 14:00～	広瀬町二丁目16	TEL:261-0880 FAX:261-0879
にこっとおおとも (おおとも老人福祉センター)	大広間	月～土曜	10:00～ 11:00～ 13:00～ 14:00～	大友町一丁目12-10	TEL:252-3077 FAX:252-3207
にこっとかすかわ (かすかわ老人福祉センター)	プレイルーム	月～金曜	10:15～ 13:30～	粕川町前皆戸189-1	TEL:285-3801 FAX:285-3817
にこっとふじみ (ふじみ老人福祉センター)	体操室	月～金曜	10:00～ 13:00～	富士見町田島866-1	TEL:288-6113 FAX:288-6893
みやぎふれあいの郷	健康増進室	月～土曜 ※イベント開催のため休止の場合あり	10:30～	柏倉町2621	TEL:283-8633 FAX:283-8630

ご自宅から体操に参加できます

K'BIXまえばし福祉会館で実施している「ピンシャン！元気体操教室」のオンライン生配信を行っています。パソコンやスマートフォン等を使って自宅から参加できます。申し込みはお電話ください。

動画 (YouTube) でも見られます
閲覧無料、別途通信料がかかります。

ひざ痛予防・
筋トレの動画
もあります



スマートフォンで
二次元コード読み取り



前橋市 体操 動画

検索

美味しく食べてご長寿講座

噛むことや飲み込むことが難しくなってきた方のために、食事のバランスの講話や家庭でできる飲み込みやすい食事作りのコツ、お口のケアについて、紹介します。家族介護をされている方の情報交換の場としてもご活用ください。配食弁当による試食もあります。 ※詳細は広報まえばしで。

場 所：K'BIXまえばし福祉会館（前橋市総合福祉会館）

開 催：年4回 定 員：10名程度

参加費：教材費として300円程度



食べやすい切り方や
歯のお手入れ方法も



試食の配食弁当例

③ 地域の交流の場・集いの場 お気軽にお出かけください

前橋市 はつらつカフェ

地域の枠を超えた交流の場として、高齢者支援に関わる事業所が開催する集いの場です。認知症の方も気軽にご利用できます。



まえばしおれんじカフェ ～ 認知症を語ろう～

認知症の早期の気づきや認知症の方の生きがいづくり、ご家族の交流の場として開催しています。介護や医療の専門職が相談にも対応しています。

ピンシャン体操クラブ

介護予防サポーターが中心となり「ピンシャン!元気体操」全6曲を月2回以上の頻度で行うグループです。屋外でウォーキングやラジオ体操を行う「ピンシャン元気ひろば」もあります。



より道しませんか😊まえばし話楽笑る会 (認知症本人ミーティング)

認知症と診断されたご本人同士が集まって語り合う場です。自らの体験や不安に思うこと、工夫していること、楽しんでいること、こういう地域になったら暮らしやすいと思うことなどを一緒に話してみませんか。ご家族と一緒にでも参加できます。

※同時開催。詳細は広報まえばしで。

開催場所や日時はお問合わせください

■長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133



ふれあい・いきいきサロン

誰もが気軽に参加できる地域の憩いの場として多くの方に利用されています。開催場所や日時はお問合わせください。



にこっと【しきしま・ひろせ・おおとも・かすかわ・ふじみ】 みやぎふれあいの郷

高齢者の健康増進・教養の向上及びレクリエーションのための施設です。前橋市オリジナル体操「ピンシャン!元気体操」の教室を開催しています。

場 所：左ページ「ピンシャン!元気体操実施会場」参照

開館時間： 9:30～17:00 (かすかわ・ふじみ16:00まで)

10:00～18:30 (みやぎふれあいの郷)

利 用 料：65歳以上の市民無料 (ふじみのみ60歳以上の市民無料)

『誰もが「にこっと」笑顔になれるように』という願いを込めて、令和7年4月より老人福祉センターの愛称は「にこっと」になりました。

■前橋市社会福祉協議会 ☎027-237-1112

4 短期集中予防サービス

基本チェックリストで「介護予防が必要となる目安」に該当した方におすすめします

集中的に身体機能・動作能力の改善を目指す教室です

3か月で動作を改善したい



からだ軽やか健康教室

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師や看護師等が、一人ひとりに合わせた運動療法について指導します。また自宅で実践できる運動方法のアドバイスをを行います。

※柔道整復師会への委託事業です

- 会 場：
K'BIXまえばし福祉会館
(前橋市日吉町二丁目17-10)
- 開催日時：
毎週水曜日 13:30~15:30
4月・7月・10月・1月コース
(3か月間)



我が家でピンシャン！ ～訪問健康相談～

身体のこと、運動のこと、食事のこと、お口のこと・・・
ご自宅で専門職が健康に関する悩みごと・困りごとの相談をお受けし、日常生活動作や生活習慣の改善に向けたアドバイスをを行います。

- 期 間：3か月間
- 訪問頻度：1～4回／月
- 日 時：ご相談ください。
(開始時期、曜日等は要相談)

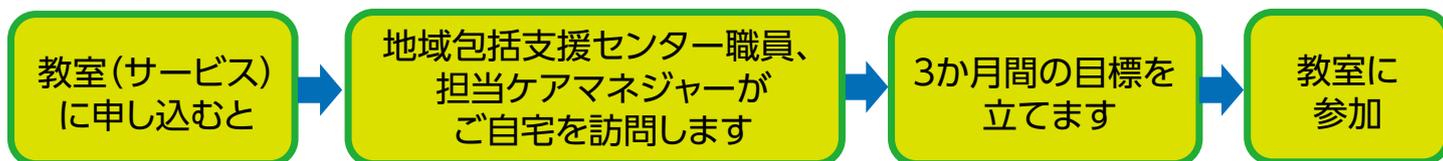
対 象 者：基本チェックリストで該当した人もしくは要支援1・要支援2の人

送 迎：なし **費 用**：無料

申し込み先：お住まいの地域の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー

■長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133

教室参加までの流れ



地域包括支援センター

※前橋市の市外局番は027です

名称 (担当地域)	連絡先	名称 (担当地域)	連絡先
地域包括支援センター中央 (文京・南部)	TEL 898-6275 FAX 223-4400	地域包括支援センター西部 (元総社・総社・清里)	TEL 255-3100 FAX 254-3836
地域包括支援センター中央東 (若宮・城東・中川)	TEL 260-6815 FAX 260-6816	地域包括支援センター南橋 (南橋)	TEL 235-3577 FAX 235-3587
地域包括支援センター中央西 (北部・中部)	TEL 288-0462 FAX 288-0463	地域包括支援センター永明 (永明)	TEL 290-2880 FAX 290-2881
地域包括支援センター南部 (上川淵・下川淵)	TEL 265-1700 FAX 265-6612	地域包括支援センター城南 (城南)	TEL 267-9898 FAX 266-9502
地域包括支援センター桂萱 (桂萱)	TEL 264-0808 FAX 264-0556	地域包括支援センター東部 (大胡・宮城・粕川)	TEL 283-8655 FAX 283-2448
地域包括支援センター東 (東)	TEL 280-5590 FAX 280-5589	地域包括支援センター北部 (芳賀・富士見)	TEL 288-7770 FAX 288-7745