

65歳からの



令和8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？

「介護予防に取り組む」  
前橋市 HP ▶



健康状態を知りたい

体操に参加して  
体を動かしたい

人と交流したり  
定期的に通える  
場所が知りたい

健康に関する悩み  
困りごとを  
相談して解決したい

### 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！

### 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

### 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

### 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

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。

#### 第1週

開催日：令和8年5・6・7・9・11月・令和9年1月  
第1火曜日 13:30～15:30

※5月・11月は祝日のため第2金曜日、第1月曜日  
また、6月は金曜日開催のコースです

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

★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、ご希望の方にご案内しています。

第2週 効果的に運動を続けるコツ

第3週 食べて元気にフレイル予防・健康はお口から

第4週 認知症予防のための暮らしのヒント



前橋市 HP から  
電子申請できます

### 歩行測定会

※詳細は広報まえばしで。

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。（所要時間：30分程度）

### 前橋市公式LINEより「フレイルチェック」がご自宅で手軽にできるようになりました！

公式 LINE  
登録はこちら



元気で生活していくための心身の機能（生活機能）を自己チェックするものです。

市公式LINE  
⇒便利・生活⇒シニアから  
フレイルチェックを選択

※市内在住の65歳以上の方は登録して利用可能です。登録には市が発行する個人番号が必要です。長寿包括ケア課までお問合せください。



## ② ピンシャン！元気体操

「立ち上がる」「手をのぼす」「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	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。(長寿包括ケア課 ☎027-898-6133)

### 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

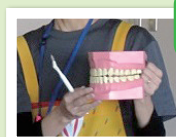
### 美味しく食べてご長寿講座

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）  
公民館等

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



簡単な実演もあります



## ③ 地域の交流の場・集いの場 お気軽にお出かけください

### 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。



### 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。

※「認知症本人ミーティング」と同時開催しています。  
詳細は広報まえばしで。



### より道しませんか😊まえばし<sup>わらえ</sup>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。



開催場所や日時はお問い合わせください

■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い合わせください。



### 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」の教室も開催しています。

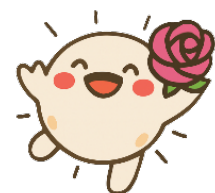
場 所：左ページ「ピンシャン!元気体操実施会場」参照

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)

老人福祉センターのキャラクター【にこっとちゃん】です。『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7月より登場しました。



■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	開催月 (3か月コース)	時間
K'BIXまえばし 福祉会館	4・10月	13:30～ 15:30
にこっとふじみ	7月	
にこっとおおとも	1月	



## 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いたします。

- 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)

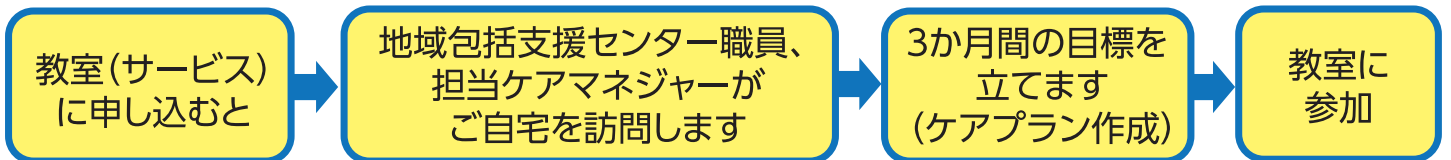
**対象者**：基本チェックリストで該当した人もしくは要支援1・要支援2の人

**期間**：3か月間(月初より利用開始)      **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



前橋市HP▶

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