

からだ軽やか健康教室

介護予防のために身体づくり

「からだ軽やか健康教室」は
柔道整復師（接骨院の先生）が
足腰や体の痛み・不安改善の体操指導や
健康な生活に役立つ講座を
無料で行うサービスです。

- ・看護師さんも常駐
- ・飲み物をご持参ください
- ・カカトがある上履きをご持参ください
（サンダル、スリッパは×）
※送迎はありません



対象者：65歳以上で基本チェックリストに該当した方、要介護度が要支援の方

会場：K'BIXまえばし福社会館(旧前橋市総合福社会館) 2階 健康増進室
(裏面に地図・住所記載)

日時：毎週水曜日 午後1時30分～3時30分

期間：3か月（4、7、10、1月の月初より利用開始）

費用は無料です。

●主なプログラム内容

- ・ピンシャン元気体操
- ・百歳体操（接骨院の先生が考えた介護予防体操）
- ・足腰のしくみ・痛みの原因、運動や健康維持のための知識講座
- ・専門職による体の痛みなどの悩み相談、アドバイス
- ・体力測定

教室参加までの流れ

教室（サービス）に申し込むと…

地域包括支援センター職員が訪問し、基本チェックリストの確認を行います。



地域包括支援センター職員と一緒に
3か月間の目標を立てます。



教室に参加して、専門職の
アドバイスの元で
3か月間集中的に介護予防
に取り組みます。

お問い合わせ先は裏面にあります。ご覧下さい。

からだ"軽やか健康教室

「お試し参加」できます！

1か月間（月初～全4回）、プラン作成や契約などの手続きなしで参加できます。

1回のみの見学・参加も可能です。

事前に下記のお問い合わせ先までご連絡ください！

対象者：65歳以上で基本チェックリストに該当した方、要介護度が要支援の方
※ご家族・ご友人など1名まで付き添いとして参加可能です。（付き添いの方は非該当でも可）

↓基本チェックリストの例

番号	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	☐ O.はい	☐ 1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	☐ O.はい	☐ 1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	☐ O.はい	☐ 1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	☐ O.はい	☐ 1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	☐ O.はい	☐ 1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	☐ O.はい	☐ 1.いいえ
7	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	☐ O.はい	☐ 1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	☐ O.はい	☐ 1.いいえ
9	転倒に対する不安は大きいですか	☐ 1.はい	☐ O.いいえ

上記は一例です。この他、必要な項目をチェックして該当するかを判定します。

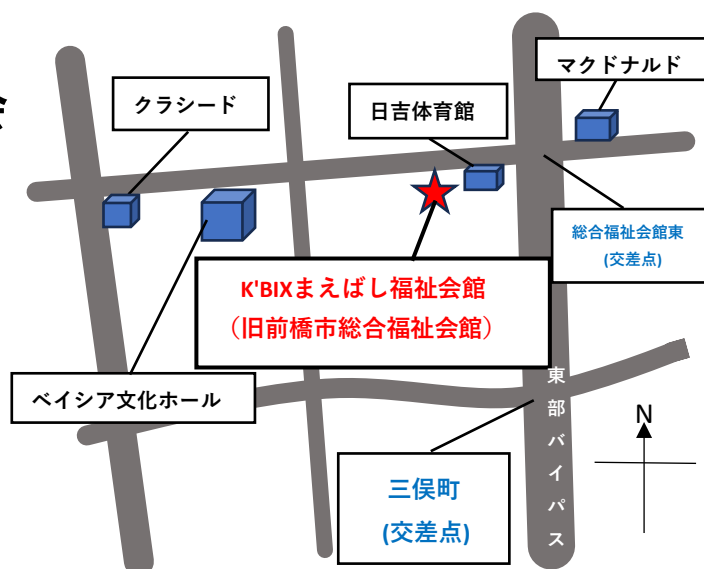
主催：前橋市柔道整復師会

お問い合わせ

ひぐち接骨院 027-254-1414

こだいら接骨院 027-253-8216

前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係
027-898-6133(直通)



会場住所 前橋市日吉町2丁目17-10
(2階 健康増進室)