

今の歩き方は何歳！？

シニア元気アップ教室

～歩行年齢を測定します～



対象

前橋市内在住の 65 歳以上の方

日時

令和 6 年 5 月 7 日・ 7 月 2 日・ 9 月 3 日・ 11 月 5 日

令和 7 年 1 月 7 日

13 時 30 分～ 15 時 30 分

各回先着 20 名

場所

総合福祉会館 2 階社会適応訓練室

(日吉町二丁目 17-10)

参加費
無料



ステップ 1

【健康状態の確認！】

- ・ 歩行年齢測定
- ・ 握力測定
- ・ お口の機能チェック
- ・ フレイルチェック



【アドバイス・講座】

- ・ 測定からフレイルの傾向を確認し、個別にアドバイスします。
- ・ 健康長寿のための秘訣「フレイル[※]予防」についてお話しします。



ステップ 2

ステップ 1 の結果に応じて、「動くこと」「食べること」「認知症予防のこと」について講義や実技などを行う講座をご案内します。 ★講座内容の詳細は裏面をご確認ください

※フレイルとは？ 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

【お問い合わせ】 電話または申込みフォームからお申し込みください

前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係

TEL 027-898-6133 (平日 8:30～17:15)



ステップ2



お身体で気になることはありませんか？

シニア元気アップ教室では、歩行年齢測定のほか、年齢とともに変化するお身体とじっくり向き合う機会としていただけるよう、専門職による講座や個別相談も行っています。

☆専門講座☆ 令和6年5月・7月・9月・11月、令和7年1月

開催日	第2火曜日	第3火曜日	第4火曜日
テーマ	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

動く（からだ）



<効果的に運動を続けるコツ>

姿勢が悪くなった、歩くのが遅くなった
ペットボトルのふたが開けられない…
これらは筋肉が低下しているサインです。
効果的な筋力トレーニングやウォーキング
のポイント、痛みがある時の運動の進め方
など、効果的に運動を続けるコツをお伝え
します。

食べる



<食べて元気にフレイル予防> ～健康はお口から！～

食が細くなった、食事の用意がおっくうに
なった、固いものが食べにくくなった…
食べられているから平気と思いがちなちょ
っとしたトラブルが全身の衰えにつながる
こともあります。
何をどう食べるか、食べるためのお口のケ
アについてお伝えします。

認知症を予防する



<認知症予防のための暮らしのヒント>

忘れっぽくなった、うまく眠れない、人づ
きあいが減った、前よりやる気が減った…
マンネリ化や面倒くさがりが認知症へ近づ
く落とし穴です。
脳の使い方や生活習慣のポイント、社会と
のつながり方など認知症予防のヒントをお
伝えします。

気になったら？



長寿包括ケア課 介護予防係へ

詳しくご案内させていただきます。
シニア元気アップ教室ご参加の有無
に関わらず、ご相談は随時受けつけ
ておりますので、気軽にご連絡くだ
さい。

TEL 027-898-6133