

シニア元気アップ教室

～あなたの歩き方は何歳？～



対象

前橋市内在住の65歳以上の方

日時

令和7年 5月7日(水)・ 7月1日(火)

9月2日(火)・ 11月4日(火)

令和8年 1月6日(火)

13時30分～15時30分

各回 先着20名

参加費 無料

場所

K' BIXまえばし福祉会館

(日吉町二丁目17-10)



教室の流れ

カメラに向かって数m歩くだけで
あなたの歩行年齢が測定できます

ステップ1

【健康状態の確認】

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



【講座・アドバイス】

- ・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
- ・測定やフレイルチェックの結果から、個別にアドバイスします

ステップ2

測定やフレイルチェックの結果に応じて「運動」「栄養・お口」「認知症予防」についての専門講座をご案内します。
詳細は裏面をご覧ください。



※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介護状態の中間の段階

【お問い合わせ】 電話または申込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





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、歩行年齢の測定のほか、専門職による専門講座を行っています。運動のコツや食事のとり方、お口のケアなど、生活で実践できるフレイル予防のポイントをご紹介します。

*** 専門講座 *** 令和7年5月・7月・9月・11月、令和8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
時間	13時30分～15時30分		

運動



「歩くのが遅くなった」

「ペットボトルが開けられない」

筋力が低下しているサインかも？
効果的なウォーキングや体操の紹介、痛みがあるときの運動の進め方など効果的に運動を続けていくコツをお伝えします。

栄養・お口



「食が細くなった」

「固いものが食べにくい」

お口のちょっとしたトラブルから全身の衰えにつながることも。バランスよく食べる方法や、美味しく食べるためのお口のケアについてお伝えします。

認知症予防



「忘れっぽくなった」

「以前のように楽しめない」

あなたの脳は怠けていませんか？
生活習慣のポイントや脳を活性化させるレクリエーション、社会とのつながり方など、認知症予防のためのヒントをお伝えします。

気になったら？



まずは、シニア元気アップ教室へご参加ください。(表面参照)
ご希望や健康状態にあわせて、専門講座をご案内します。
教室への参加に関わらず、ご相談は随時受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

TEL:027-898-6133