

体しゃっきり! 心いきいき! 目指せ100歳!

頭と体の元気アップ教室

高齢者の大切なことに、
まるごとチャレンジ!



運動
プログラム

**認知症
予防**
プログラム

口腔
プログラム

栄養
プログラム



教室について

●対象者

市内在住の65歳以上で、
①②のいずれかに該当する方
①基本チェックリストで該当
基本チェックリストは裏面にあります。
市役所、地域包括支援センターでもチェック
できます。

②虚弱傾向を判断する指標等で
「虚弱」「フレイル」などと判定
された方

(指標の例) ・フレイルチェック
・後期高齢者の質問票 など

●利用料 (当日に現金でいただきます)

- ・参加 1回 300円
- ・送迎 片道 100円

(送迎のある会場の場合)

●定員

- ・12人

(定員に達し次第受付を終了します)

小人数なので、手厚い指導が
受けられます!

参加までの流れ



①参加する会場を決める

裏面の会場・日程一覧から、参加する
会場を決めます。



②申し込む

市高齢福祉課
(0467-81-7163)
または申込みフォーム
から申込みます。

申込みフォーム



③参加目標を決める

市高齢福祉課や担当事業者と相談
して、健康状態を踏まえた教室参加の
目標を決めます。



④元気な体と心を手に入れる!

申込んだ教室に参加して、「運動」、
「頭の活性化」、「お口の健康」、
「栄養状態」の改善にチャレンジします!

お問い合わせ: 茅ヶ崎市役所 高齢福祉課 (0467-81-7163)

詳しくはコチラ

※地域包括支援センターでもご相談いただけます



基本チェックリストをやってみよう

基本チェックリストとは、
厚生労働省が作成した生活機能低下の有無を確認することを
目的とした調査票で、全国一律で使用しているものです。



No	質問項目	回答 いずれかに○をお付け下さい。		生活機能低下の目安	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ		(キ)複数の機能に支障 10点以上に該当
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ		
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. 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	0. はい	1. いいえ	(ア)運動機能の低下 3点以上に該当	
7	椅子に座った状態からなにもつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ		
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ		
9	この1年間に転んだことはありますか	1. はい	0. いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	(イ)低栄養状態 2点以上に該当	
12	体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =【 】が18.5未満である。 (身長 cm 体重 kg)	1. はい	0. いいえ		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	(ウ)口腔機能の低下 2点以上に該当	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ		
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	(エ)閉じこもり傾向 No. 16に該当	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ	(オ)認知機能の低下 1点以上に該当	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	(カ)心の機能低下 うつ傾向に注意 2点以上に該当	
22	(ここ2週間)これまでに楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。	1. はい	0. いいえ		

上記(ア)～(キ)の

いずれかに該当＝頭と体の元気アップ教室の対象
になります。ぜひお申込みください！



令和7年度 頭と体の元気アップ教室 会場・日程一覧

定員：各教室１２名 日程の（ ）：各会場の予備日
令和7年4月21日現在
＊9月以降開催の会場については、7月1日（火）以降に申し込みを開始します。

会場	日程		
男女共同参画推進センター いこりあ ＜新栄町12-12 茅ヶ崎 トラストビル4階＞	5月：22、29日	6月：5、12、19、26日	
	7月：3、10、17、24日	8月：7、14、21日、(28日)	
	木曜日 14時～16時		
浜見平団地集会所 ＜浜見平10-1 UR中央集会所＞	①	6月：3、10、17、24日 8月：5、19、26日	7月：1、8、15、22、29日 9月：2日、(9日)
	②	10月：14、21、28日 12月：2、9、23日	11月：4、11、18、25日 1月：6、13、20日、(27日)
	火曜日 14時～16時		
鶴が台団地集会所 ＜鶴が台10-7 UR集会所＞	6月：4、11、18、25日 8月：6、20、27日	7月：2、9、16、23、30日 9月：3日、(10日)	
	水曜日 14時～16時		
神奈中スポーツコンボ BB茅ヶ崎 ＜茅ヶ崎2-7-71 イオンスタイル湘南茅ヶ崎 (そよら) 2階＞	①	6月：5、12、19、26日 8月：7、28日	7月：3、10、17、24日 9月：4、11、18日、(25日)
	②	10月：16、23日 12月：4、11、18、26日 2月：(5日)	11月：6、13、20、27日 1月：15、22、29日
	木曜日 10時～12時		
ウェルネスパーク萩園 ＜萩園2483-4 サンライズビル1F＞	①	6月：21、28日 8月：2、9、23、30日	7月：5、12、19、26日 9月：6、13、20日、(27日)
	②	10月：18、25日 12月：6、13、20日	11月：1、8、15、22、29日 1月：10、17、24日、(31日)
	土曜日 14時～16時		
ニッショウスマイル ステーション茅ヶ崎 ＜西久保2008-1 グランドビュー茅ヶ崎104＞	7月：6、13、20、27日 9月：7、21、28日	8月：3、17、24、31日 10月：5、19日、(26日)	
	日曜日 9時～11時		
茅ヶ崎市青少年会館 ＜十間坂3-5-37＞	9月：30日 11月：11、18日 1月：6、20、27日	10月：7、21、28日 12月：2、9、23日 2月：3日、(10日)	
	火曜日 14時～16時		