

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

**運動**

プログラム

**栄養**

プログラム

**口腔**

プログラム

**認知症  
予防**

プログラム

高齢者の大切なことに、

**まるごと**チャレンジ!



「なんとなく体力が落ちてきた…」 「時々物忘れが気になってきた…」 「人と話すことが少なくなった…」

だけど、まだまだ自分でがんばりたい!と感じている高齢者を対象に、

「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!

## 【教室について】

### ○実施頻度

- ・週1回、2時間程度を全13回実施

### ○利用料 (参加当日に現金でいただきます)

- ・参加 1回 300円
- ・送迎 片道100円 (送迎のある教室の場合)

### ○定員

- ・各教室 12人 (先着順)

### ○内容

- ・ストレッチ、筋トレ、知的活動など
- ・自分の体力を知るコーナー
- ・お住いの地域の体操教室やサロン等の紹介

小人数なので、手厚い  
指導が受けられます!

## 【対象者について】

市内在住の65歳以上で、以下のいずれかに該当する方

### ○基本チェックリストで該当した方

基本チェックリストは裏面にあります。  
市役所、包括でもチェックできます。

### ○虚弱傾向を判断する指標等で「虚弱」「フレイル」などと言われた方 (例)

- ・フレイルチェック
- ・後期高齢者の質問票 など

対象者に該当するか分からない、教室に興味がある、体力の低下などが気になる方は、まずは高齢福祉課や、地域包括支援センターまでご相談ください!

参加者は80代が多いぞよ。  
気楽に話せる仲間づくりも目指しているぞよ。

高齢者  
元気し麻呂

お問い合わせ (日程・内容等) ・お申し込みは、

茅ヶ崎市役所 高齢福祉課 (電話:0467-81-7163)

※地域包括支援センターでもご相談いただけます

詳しくはコチラ  
(市HP)

HPのQR  
(決裁後貼  
り付けます)

申し込みフォーム  
からも申し込み可能



# 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		生活機能低下の目安
		いずれかに○をお付け下さい。		
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	
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
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	2点以上に該当
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
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	2点以上に該当
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
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	No. 16に該当
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されますか	1. はい	0. いいえ	(オ)認知機能の低下
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	1点以上に該当
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	

(キ)複数の機能に支障

10点以上に該当

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

R7.3月3日現在

定員：各教室12名 日程の（ ）：予備日

第1教室（春開始コース）		第2教室（秋開始コース）		
会場	浜見平団地集会所 ＜浜見平10-1 UR中央集会所＞	浜見平団地集会所 ＜浜見平10-1 UR中央集会所＞		
日程	6月：3・10・17・24日 7月：1・8・15・22・29日 8月：5・19・26日 9月：2・（9日）	10月：14・21・28日 11月：4・11・18・25日 12月：2・9・23日 1月：6・13・20・（27日）		
	火曜日 14時～16時	火曜日 14時～16時		
会場	鶴が台団地集会所 ＜鶴が台10-7 UR集会所＞	茅ヶ崎市青少年会館 ＜十間坂3-5-37＞		
日程	6月：4・11・18・25日 7月：2・9・16・23・30日 8月：6・20・27日 9月：3・（10日）	9月：30日 10月：7・21・28日 11月：11・18日 12月：2・9・23日 1月：6・20・27日 2月：3・（10日）		
	水曜日 14時～16時	火曜日 14時～16時		
会場	男女共同参画推進センター いこりあ＜新栄町12-12トリビル4F＞	3月28日に決定		
日程	5月：22・29日 6月：5・12・19・26日 7月：3・10・17・24日 8月：7・14・21・（28日）			
	木曜日 14時～16時			
会場	3月28日に決定 	3月28日に決定		
日程				
会場	3月28日に決定 	3月28日に決定		
日程				