

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

**認知症
予防**
プログラム

口腔
プログラム

栄養
プログラム

高齢者の大切なことに、まるごとチャレンジ!

お好きな会場をお選びいただき、お問い合わせ先へお申込みください。

会場	日程 (カッコ内は予備日)	
浜見平団地集会所 <浜見平10-1 UR中央集会所>	10月: 14、21、28日	11月: 4、11、18、25日
	12月: 2、9、23日	1月: 6、13、20日、(27日)
火曜日 14時~16時		
神奈中スポーツ コンボBB茅ヶ崎 送迎あり <茅ヶ崎2-7-71 イオンスタイル湘南 茅ヶ崎(そよら)2階>	10月: 16、23日	11月: 6、13、20、27日
	12月: 4、11、18、26日	1月: 15、22、29日
	2月: (5日)	
木曜日 10時~12時		
ウェルネス パーク萩園 送迎あり <萩園2483-4 サンライズビル1F>	10月: 18、25日	11月: 1、8、15、22、29日
	12月: 6、13、20日	1月: 10、17、24日、(31日)
土曜日 14時~16時		
茅ヶ崎市青少年会館 <十間坂3-5-37>	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日、(10日)
火曜日 14時~16時		

内容

- ・ストレッチ、筋トレ、知的活動 ・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

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何らかの機能低下に該当する方
 - 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
(例)フレイルチェック、後期高齢者の質問票

利用料

- ・参加: 1回300円 ・送迎: 片道100円(送迎を利用する場合)
- ※当日に現金でいただきます

定員

12人(定員に達し次第受付を終了します)

小人数の教室だから、
手厚い指導が
受けられるぞよ!



お問い合わせ: 茅ヶ崎市役所 高齢福祉課 (0467-81-7163)

※お近くの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		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!

