

# 「いつまでも



# あなたらしく」

介護予防通信  
第28号(令和7年春発行)

問合せ先

茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課

電話:81-7163 (直通)

## 「フレイル」ってなに??

健康な状態と介護が必要な状態との中間の状態



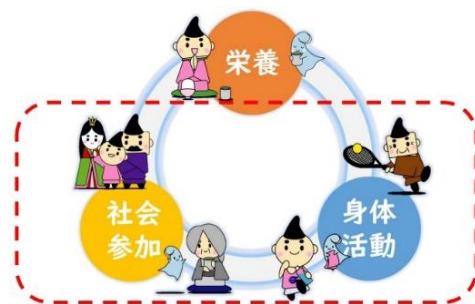
何もしないと要介護状態となり、自立した生活を送ることが難しくなります。

感染症の流行や生活環境の変化を機に、そのまま外出の機会が減っていませんか? ウォーキング等の運動や家事以外にもボランティア活動や趣味の会などへの参加で外出することで、元気に過ごせる期間= **「健康寿命」**を延ばすことにつながります。

本市ではフレイル様々なプログラムがありますので、ぜひご参加ください❀

### 〈フレイル対策の3か条〉

- ① 栄養 「食事で十分な栄養摂取」
- ② 身体活動 「適度な運動で体力づくり」
- ③ 社会参加 「人とつながる」



要申込

## 頭と体の元気アップ教室


新たにスタート!!

「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…」 そう思う方がフレイル予防として元気になるための教室です。原則、約4か月全回ご参加になります。

※参加費:300円/回

※各会場定員あり(先着順)

会場	時間
①男女共同参画推進センターいこりあ	木曜日 14時～16時
②浜見平団地集会所	火曜日 14時～16時
③鶴が台団地集会所	水曜日 14時～16時
④イオンスタイル湘南茅ヶ崎BB	木曜日 10時～12時
⑤ウェルネスパーク萩園	土曜日 14時～16時

 : 送迎あり  
(片道1回100円)

詳しくはこちらから



# 転倒予防教室 会場一覧

専門の指導員による有酸素運動やストレッチ、ちがさき体操などを行っています。市内20会場で、各会場月1回開催中。当日15分前までに受け付けしてください。

※参加費:200円/回

詳しくはこちらから



①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪	コミュニティセンター湘南
②	茅ヶ崎市地域医療センター	⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室
③	高砂コミュニティセンター	⑬	松林ケアセンター1階
④	茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭	鶴が台団地 集会所
⑤	海岸地区コミュニティセンター	⑮	香川公民館
⑥	しおさい南湖	⑯	小和田地区コミュニティセンター
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター	⑰	松浪コミュニティセンター
⑧	イトマンスポーツスクエア茅ヶ崎店	⑱	浜須賀会館
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター	⑲	小出地区コミュニティセンター
⑩	小和田公民館	⑳	神奈中スポーツコンボBB茅ヶ崎 (茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎2F)

要申込

## フレイルチェック

フレイルサポーター(ボランティア)によりフレイルチェックを行い、3つの柱(栄養・運動・社会参加)から自分自身のフレイルを確認することができます。

①	香川公民館
②	ハマミーナまなびプラザ

※いずれも14時～16時



詳しくはこちらから

フレイルに関する最新の知識が得られるフレイルサポーターさんも新規で養成するぞよ!

楽しく  
ボランティア

## フレイルサポーター養成講座

市では東京大学が開発したフレイルチェックを、ボランティアであるフレイルサポーターによって実施しています。今回、フレイルサポーターの養成講座を開催し、新たにフレイルサポーターを募集します。地域の健康づくりの担い手として活躍しながら、自身も健康でいきいきと過ごしませんか。

日時 6/ 5・12・19いずれも木曜日、14時～16時(全3回)

場所 地域医療センター等複合施設 対象 フレイルチェックにボランティア(無償)として定期的に参加できる方20人(先着)

講師 江口典秀さん(フレイル上級トレーナー) 申込 6/4(水)まで



申込  
不要

## みんなで公園体操!

詳しくはこちらから



第1カッターきいろ公園(中央公園)で、ちがさき体操、WAKKA体操、呼吸筋体操など実施しています。

日時:毎月第2火曜 10:00~10:45

場所:第1カッターきいろ公園(中央公園)

※雨天・熱中症警戒アラート発令時は中止  
市HPで案内あり

申込  
不要

## みんなで公園体操!IN屋内

雨でも開催!

「みんなで公園体操!」をさらに身近でできるように、  
屋内でも実施しています。

詳しくはこちらから



会場	開催日程
①小出支所(2階講堂)	第1金曜 10:00~10:45
②ハマミーナ(3階体育館) ※内履き必要	第3月曜 14:00~14:45
③浜須賀会館(1階大広間)	第4水曜 14:00~14:45



要申込

## 歌体操教室ねぼし

なじみのある童謡を歌いながら普段使っていない筋肉を動かす体操です。  
歌体操ボランティアにより開催しています。

会場:市内24会場

日時:月2回(原則曜日固定) ※時間は会場による

※登録制となるため、初回のみ市へ申し込みが必要

詳しくはこちらから



曲がっていた背中が  
まっすぐになってきました

ボランティアさんが  
声をかけてくれてうれしい

身近なところに会場があるから、  
通いやすいぞよ!



# 5月



月	火	水	木	金	土	日
28	29 昭和の日	30	1 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱	2 公園体操IN屋内①	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 転倒予防教室⑧	9 転倒予防教室⑦	10	11 母の日
12 転倒予防教室⑫	13 転倒予防教室⑰ 公園体操	14 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	15 転倒予防教室⑭	16 転倒予防教室③	17	18 転倒予防⑬
19 転倒予防教室⑫ 公園体操IN屋内②	20 転倒予防教室⑯	21 フレイルチェック②	22 転倒予防教室⑥ 元気アップ教室①	23 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	24	25
26 転倒予防教室②	27 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	28 転倒予防教室⑨ 公園体操IN屋内③	29 元気アップ教室①	30	31	1

# 6月

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2	3 元気アップ教室②	4 元気アップ教室③	5 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱ 元気アップ教室①④	6 公園体操IN屋内①	7	8
9 転倒予防教室⑫	10 転倒予防教室⑰ 公園体操 元気アップ教室②	11 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱ 元気アップ教室③	12 転倒予防教室⑧ 元気アップ教室①④	13 転倒予防教室⑦	14	15 転倒予防⑬
16 転倒予防教室⑫ 公園体操IN屋内②	17 転倒予防教室⑯ 元気アップ教室②	18 元気アップ教室③	19 転倒予防教室⑭ 元気アップ教室①④	20 転倒予防教室③	21 元気アップ教室⑤	22
23 転倒予防教室②	24 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪ 元気アップ教室②	25 転倒予防教室⑨ 公園体操IN屋内③ 元気アップ教室③	26 転倒予防教室⑥ フレイルチェック③ 元気アップ教室①④	27 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	28 元気アップ教室⑤	29
30	1	2	3	4	5	6 4