



令和7年度 土浦市



参加費無料

ぶらり☆つちまる 健康ひろば

令和7年4月～令和8年3月

IN イオンモール土浦

体を動かしたり、人と接する機会が減少すると、心や体の健康が低下しやすくなる、「**虚弱化(フレイル)**」の状態に、なりやすくなります。



フレイル予防に効果的な運動や、様々な健康習慣をご紹介します。

一緒に楽しく、身体を動かしませんか？

開催日時 毎月第3木曜日 10時30分～11時30分 (受付 10時00分～)

令和7年	4月17日(木)
	5月15日(木)
	6月19日(木)
	7月17日(木)
	8月21日(木)
	9月18日(木)
	10月16日(木)
	11月20日(木)
	12月18日(木)
令和8年	1月15日(木)
	2月19日(木)
	3月19日(木)



※日程および実施内容は、変更となる場合があります。ご了承ください。

実施内容 講義(15分程度)、シルバーリハビリ体操(40分程度)

講師 シルバーリハビリ体操指導士 / 理学療法士・作業療法士
保健師 / 管理栄養士 / 歯科衛生士 など

定員 30名 **先着順**

開催場所 イオンモール土浦 1階 花火ひろば

持ち物等 水筒(水分補給)、汗拭き用タオル **※運動ができる服装でお越しください。**

その他の教室は、**市ホームページ**をご覧ください♪



フレイル
予防啓発講座

お問合せ 土浦市高齢福祉課 地域支援係 TEL:029(826)1111 (内線2500)



フレイル予防講座

フレイル(虚弱化)とは?※1

年をとって、心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態です。

要介護状態に至る、前段階のような状態です。

フレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態になる可能性があります。



※1参考:厚生労働省「元気に食べてフレイル予防」厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活した高齢者のフレイル予防事業 p2.p5

フレイル チェック (2020年改訂 J-CHS 基準※2を元に作成)

次の5つの質問のうち、いくつ当てはまるものがありますか?



- 1 **体重減少** 6か月間で、2kg以上の(意図しない)体重減少があった。
- 2 **筋力低下** 以前よりも、握力が弱くなった。(男性 28 kg未満、女性 18 kg未満)
- 3 **疲労感** ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする。
- 4 **歩行速度** 以前よりも、歩く速度が遅くなった。(秒速 1m未満)
- 5 **身体活動** 「軽い運動・体操」や「定期的な運動・スポーツ」を行う頻度が、いずれも、週1回未満である

※2参考:Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993. 日本語版:国立長寿医療研究センター. 佐竹昭介. 健康長寿教室テキスト第2版. P.2

フレイル予防 3つのポイント ※1

栄養

食事は活力の源!
色々な食材をとりいれて3食しっかり食べること

身体活動

ウォーキングや健康体操
家事仕事などを通して、
今よりも10分多く、体を動かすこと

社会参加

趣味やボランティア、
お仕事などの活動を通して、
人や社会と、接する機会を持つこと

フレイル予防のための健康講座を開催中!
詳しくは裏面をご覧ください♪

