

／シニア向けイベント／

2月
開催

お住まいの地域の フレイル予防イベントに 参加しませんか？



令和
7年度

いきいき健康 地域プロジェクト 楽しく! 元気に! 長生き!!

お住まいの地域の在宅介護・地域包括支援センターで
フレイル予防に取り組むシニア向けイベントです。

ぜひご参加
ください

申込み・お問い合わせ

申込方法: 窓口・電話・FAX・インターネット

※事前申込制

ネットからの
お申込はこちら

武蔵野市高齢者支援課

TEL 0422-60-1846 FAX 0422-51-9218



2月にフレイル※予防のための地域プロジェクトを行います!

申込み:高齢者支援課

☎0422-60-1846

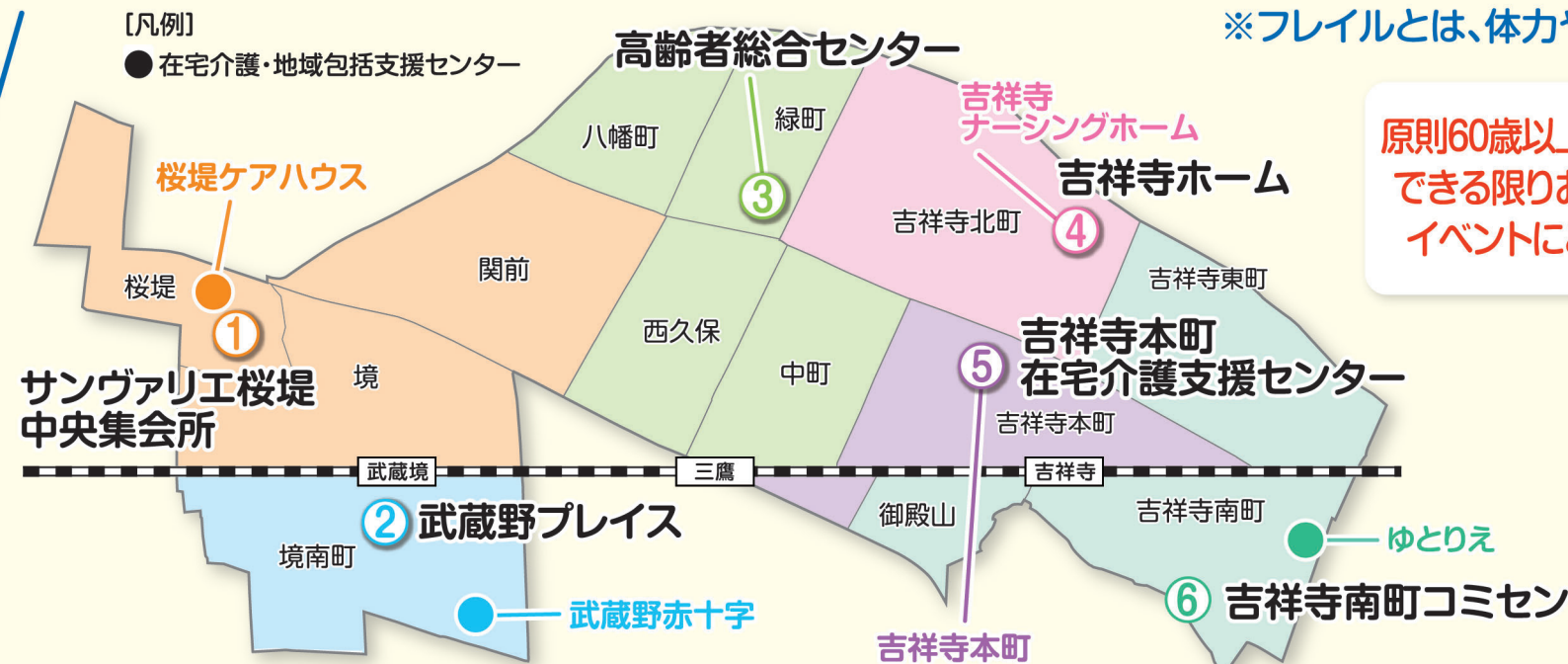
(先着順・定員に達し次第受付終了)

参加は1人1か所まで

申込み 1月15日(木)～



※フレイルとは、体力や気力が低下して起こる虚弱状態のこと



原則60歳以上の方が対象です。
できる限りお住まいの地域の
イベントにご参加ください。

飲み物
(フタつき容器に限る)、
タオル、筆記用具を
お持ちください。



1 桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア
関前、境、桜堤

元気モリモリ ～おなかの中から健康に。腸活講座～

腸活講座を通し、おなかの中から健康になる取り組みをご案内します。簡単な体操も行い、更なる健康増進を目指しましょう。

日時 2月6日(金) 午後2時～3時30分

会場 サンヴァリエ桜堤中央集会所(桜堤1-3サンヴァリエ桜堤25号棟北)

講師 つつじ鍼灸院・整骨院 院長 仲山 浩二氏

定員 30名 備考 動きやすい服装、室内履き

協力 (株)ヤクルト



仲山 浩二氏

2 武蔵野赤十字 在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア
境南町

つながる境南キャラバン～転ばない体をつくる 市民講座 健康チェック・栄養講話で今の自分を 知ろう～

歩行測定や骨密度チェックで今の状態を知り、栄養士の講話で食事改善につなげられる健康講座です。無理なく続けられる予防のコツを学びましょう。

日時 2月2日(月) 午後1時30分～3時30分

会場 武蔵野プレイス4階フォーラム(境南町2-3-18)

講師 メディカルフィットネスクラブ武蔵境 健康運動指導士 小山 久江氏
健康課 管理栄養士

定員 20名 備考 動きやすい服装 協力 稲垣薬局、(株)ヤマシタ



小山 久江氏

3 高齡者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア
中町、西久保
緑町、八幡町

健康への近道! AI歩行解析とポールウォーキング体験

AIで一人ひとりの歩行状態をチェックします。初めてのポールウォーキングを通じて、正しい歩行をみんなで楽しく学びましょう。

日時 2月10日(火) 午後1時30分～3時30分

会場 高齡者総合センター5階ホール(緑町2-4-1)

講師 (一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部 技術委員 大方 孝氏

定員 24名 備考 動きやすい服装(スカート不可)、室内履き

協力 (株)ヤマシタ



大方 孝氏

4 吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア
吉祥寺北町

口からはじめる健康づくり ～「美味しく食べる」ために必要な知識～

口腔ケアの正しい知識と、今日からできるちょっとした工夫と一緒に学びましょう!

日時 2月19日(木) 午前10時～11時30分

会場 吉祥寺ホーム集会室(吉祥寺北町2-9-2)

講師 かまち歯科クリニック 蒲池 史郎氏

定員 30名



蒲池 史郎氏



5 吉祥寺本町 在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア
吉祥寺本町
御殿山2丁目

ウエルネスダーツ ワンデイチャレンジ 集中力UP!ダーツで脳トレ&フレイル予防

健康づくりのために開発されたウエルネスダーツを体験し健康寿命を延ばしましょう。筋肉もそだ一つこと間違いなし。初めての方大歓迎!

日時 2月4日(水) 午後2時～4時

会場 吉祥寺本町在宅介護支援センター(吉祥寺本町4-20-13)

講師 日本ウエルネスダーツ協会理事長 上田 豊氏

定員 16名



上田 豊氏



6 ゆとりえ 在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア
吉祥寺東町、吉祥寺南町
御殿山1丁目

「介護予防、たしかめよう!自分のからだ」 ～健康チェックとボクシングエクササイズ～

ベジチェック・骨ウェーブで健康チェック後、筋力アップの運動を行います。

日時 2月13日(金) 午前10時30分～正午

会場 吉祥寺南町コミセン地下1階 多目的ホール(吉祥寺南町3-13-1)

講師 (株)LIS 代表取締役 機能訓練指導員 佐藤 泰司氏

定員 15名 備考 動きやすい服装

協力 明治安田生命保険(相)



佐藤 泰司氏



在宅介護・地域包括支援センターって どんなところ？

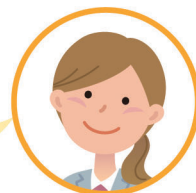
高齢者の在宅介護に関する相談を受け、情報提供、
総合調整を行うところです。市内に6か所開設され
ています。



具体的にはどんな相談ができるの？

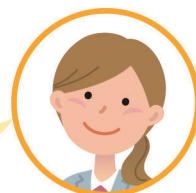
例えばこんなことが相談できます。

- ・**介護保険サービス**を利用したい
- ・どのような介護サービスがあるか知りたい
- ・**市の高齢者サービス**のことを知りたい
- ・頼れる人がおらず心配なため**今後のことを相談したい**
- ・地域で参加できそうな**通いの場**が知りたい
- ・近所に心配な高齢者がいる



センターに行かなければ相談できないの？

来所による相談のほか**電話でも相談できます**。
また、必要に応じて**ご自宅へも訪問します**。



**在宅介護・地域包括支援センターは
高齢者の地域の相談窓口です！**

ゆとりえ	☎0422-72-0313	吉祥寺ナーシングホーム	☎0422-20-0847
吉祥寺本町	☎0422-23-1213	桜堤ケアハウス	☎0422-36-5133
高齢者総合センター	☎0422-51-1974	武蔵野赤十字	☎0422-32-3155