



2か月の短期集中プログラム

シニア
いきいき

プラス
コース

教室開催のご案内

「外出が億劫になった…」

「歩く速度が遅くなった…」

などのお悩みはありませんか？



フレイル予防などに着目した2か月間の短期集中プログラムを開催します。

理学療法士などが、皆様にあった運動習慣や社会参加の提案を行います！
また、楽しく集団運動を行い、運動習慣の継続をサポートします！

9月30日（水）受付〆切 定員20名

シニアいきいきプラスコース

【日程】令和8年10月16日～令和8年12月4日
毎週金曜日

※裏面「実施プログラム」参照

【時間】13:30～15:30

【場所】サンライフ三木 「福井1933-12」

【参加費】無料

【応募方法】電話（0794-89-2361）

電子申請※右記QRコードより



※応募いただいた後、「申込書兼健康状態確認書」「同意書」「プログラム参加に係るチェックシート」を後日郵送いたしますので、ご記入ください。

※応募者多数の場合は、フレイルリスク等に該当したかたを優先します。

※アンケート結果により、参加の可否について主治医意見書が必要となる場合がありますが、その費用は自己負担となります。

また、健康リスクが高いと判断される場合、参加ができない場合がございます。

申込み・問合せ先：三木市高齢福祉課 介護予防係 担当：吉原
三木市上の丸町10-30 ☎0794-82-2000

シニアいきいきプラスコース 全8回実施プログラム

☆日程：10月16日～12月4日（金） ☆時間：13時30分～15時30分まで
 ☆会場：サンライフ三木（福井1933-12）

月	日 程	回数	内 容	内容詳細	講話内容
1ヶ月	10月16日	初 回	事業内容説明 体力測定	◆測定項目 TUG、立ち座りテスト、片足立ち、握力、 各種アンケートなど	
	10月23日	2回目	体力測定結果説明 個別相談	(1)健康チェック（バイタル測定） (2)体力測定結果説明 (3)フレイル予防に関する集団運動 (4)各種専門職の個別相談	
	10月30日	3回目	フレイル予防運動 個別相談	(1)健康チェック（バイタル測定） (2)講話 (3)グループディスカッション (4)フレイル予防に関する集団運動 (5)各種専門職の個別相談	・社会参加の重要性について
	11月6日	4回目	フレイル予防運動 個別相談	(1)健康チェック（バイタル測定） (2)講話 (3)グループディスカッション (4)フレイル予防に関する集団運動 (5)各種専門職の個別相談	・フレイルについて
2ヶ月	11月13日	5回目	フレイル予防運動 個別相談	(1)健康チェック（バイタル測定） (2)講話 (3)グループディスカッション (4)フレイル予防に関する集団運動 (5)各種専門職の個別相談	・口腔及び栄養について
	11月20日	6回目	フレイル予防運動 個別相談	(1)健康チェック（バイタル測定） (2)講話 (3)グループディスカッション (4)フレイル予防に関する集団運動 (5)各種専門職の個別相談	・転倒について
	11月27日	7回目	体力測定	◆測定項目 TUG、立ち座りテスト、片足立ち、握力、 各種アンケートなど	
	12月4日	8回目	体力測定結果説明 講話 フレイル予防運動	自主練習の確認 今後について	・シニアいきいきプラスコースの振り返り

※運動内容は、「自宅でも自主練習として行えるもの」を実施し、徒手的な介入などは、原則行いません。

※毎回、自主練習及び社会参加推進チェックシートを配布します。翌週に確認及びフィードバックを行います。