

さわやか 健康教室のご案内

元気な高齢者向けにマシンを使って筋力アップを図る教室です。マシンを使ったことがない方も大丈夫！教室スタッフがマシンの使い方を丁寧に指導します。



マシンの一例



教室風景



内 容

マシントレーニングを中心に月に1度口腔ケア・栄養改善のミニ講座も実施

教室の対象者

生活機能が低下していない60歳以上の区民の方

※生活機能の低下についての判断は34ページの「生活機能の低下の判断基準」参照

期 間 等

週1回3ヶ月計12回の教室
(最長6ヶ月まで延長可)
1回あたり2時間程度

会 場

- ◎ 浜町高齢者トレーニングルーム 住所：日本橋浜町3-3-1
- ◎ いきいき桜川（桜川敬老館） 住所：入船1-1-13
- ◎ ケアプラザあいおい 住所：佃3-1-15

申 込 方 法

5月1日号、8月1日号、11月1日号、2月1日号の「区のおしらせちゅうおう」をご覧くださいお申込みください。教室の会場や教室開催曜日、時間帯はその号によって異なります。ただし、過去に受講された方はお申込みできません。

費 用

無 料

さわやか体操リーダーによるマシン教室

さわやか健康教室修了後も継続した運動を！

●内 容

区民ボランティア「さわやか体操リーダー」によるマシントレーニング

●教室の対象者

さわやか健康教室を修了された方

●期間等

月3回3ヶ月計9回
1回あたり2時間程度

●会 場

- ◎ 浜町高齢者トレーニングルーム 住所：日本橋浜町3-3-1
- ◎ いきいき桜川（桜川敬老館） 住所：入船1-1-13

●申込方法

対象者の方に区からご案内を送付しております。

●費 用

無 料

リーダーの
マシン教室の様子



さわやか健康教室及び、さわやか体操リーダーによるマシン教室のお問合せは・・・

◎ 高齢者福祉課高齢者活動支援係 電話：03-3546-5716

はっらっ健康教室のご案内

生活機能が低下してきている方向けに、自宅でできる運動を中心としたはっらっ健康教室を実施しています。

教室風景



内 容

自宅でできる運動を中心に、口腔ケア・栄養改善・脳活性化プログラムをおりませた講座（一部マシントレーニングを含む）を実施

教室の対象者

生活機能に低下が見られる65歳以上の区民の方

生活機能の低下の判断基準

生活機能が低下しているかどうかは、8～9ページの基本チェックリストで判断します。基本チェックリストの各項目に答えた後、

- 項目 6～10の★の数が 3点以上
- 項目 11～12の★の数が 2点
- 項目 13～15の★の数が 2点以上
- 項目 1～20の★の数が 10点以上

いずれかに該当する方は生活機能に低下が見られますので、「はっらっ健康教室」の対象となります。

該当しない場合は生活機能の低下は見られないので、「さわやか健康教室」(32ページ)の対象となります。基本チェックリストの答え方等不明な場合は、お近くのおとしより相談センターへご相談ください。

期 間 等

週1回3ヶ月計12回の教室
(3ヶ月後に評価を実施、最長6ヶ月まで延長可)
1回あたり2時間程度

会 場

- ◎浜町高齢者トレーニングルーム 住所：日本橋浜町3-3-1
- ◎いきいき桜川（桜川敬老館） 住所：入船1-1-13
- ◎ケアプラザあいおい 住所：佃3-1-15
- ◎マイホームはるみ 住所：晴海1-5-1

※状況により会場が変更になる場合があります。

申 込 方 法

お近くのおとしより相談センターへ直接お申込みください。

費 用

無 料

はっらっ健康教室修了者の実感

足の筋力がアップした・ややアップした	90.6%
歩行が安定した・やや安定した	82.3%
体のバランスが良くなった・やや良くなった	84.4%
転倒に対する不安が減ってきた・やや減ってきた	82.3%
健康状態が良くなった・やや良くなった	86.5%
外出する機会が増えてきた・やや増えてきた	72.9%

〔令和4年度はっらっ健康教室修了者アンケート結果〕より

はっらっ健康教室のお申込み・お問合せは・・・

- ◎ 京橋おとしより相談センター 電話：03-3545-1107
- ◎ 日本橋おとしより相談センター 電話：03-3665-3547
- ◎ 人形町おとしより相談センター 電話：03-5847-5580
- ◎ 月島おとしより相談センター 電話：03-3531-1005
- ◎ 勝どきおとしより相談センター 電話：03-6228-2205
- ◎ 晴海おとしより相談センター 電話：03-5547-4871

元気応援サポーターが 高齢者の健康づくりを お手伝いします！

元気応援サポーターとは？

区の育成講座を受け、地域の身近な場所で、高齢者が継続して健康づくりに取り組むことができるよう、高齢者と一緒に簡単な体操や脳トレ、粋トレ（中央粋なまちトレーニング）を行うボランティアです。

こんなお悩みを解決します！

- 仲間と一緒に体を動かしたいので、ストレッチや筋力トレーニングなどができる人を探している。
- 継続的に健康づくりに取り組みたい！

元気応援サポーターが皆さんの活動場所へ出張します。

対 象	複数名で活動しているグループやサークル等の高齢者の団体
内 容	簡単な体操や脳トレーニング、粋トレ（中央粋なまちトレーニング）などを皆さんと一緒にを行います。
会 場	皆さんが普段活動している場所に、元気応援サポーターが出張します。
時 間	30分程度（目安）※応相談
謝 礼	ボランティア1名あたり500円程度（交通費相当）※応相談 ※安全管理上、活動は依頼内容に応じ2名以上で行います。
申込み	活動日の1ヶ月程度前までに、高齢者福祉課にご連絡ください。



〈中央区健康福祉まつりでの粋トレの様子〉



〈高齢者通いの場での脳トレの様子〉

申込み・お問合せ

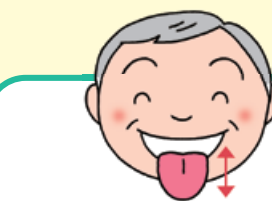
◎ 高齢者福祉課高齢者活動支援係 電話：03-3546-5716

訪問健康づくりの ご案内

はつらつ健康教室に通うことが困難と思われる方には、保健師が居宅を訪問し、生活機能向上に必要な指導・助言を行います。

■ 内容（例）

椅子に座った状態でのストレッチ、部屋の中でできる体操と一緒にを行います。また、健康教室で行っている体操の紹介をします。



口腔ケアの方法だけでなく、口の周りの筋力低下を予防する『口腔体操』と一緒にを行います。

普段の食事を振り返って、栄養バランスを良くするための方法と一緒に見つけます。



■ 対象者

要介護・要支援認定を受けておらず、生活機能に低下が見られるおおむね65歳以上の区民の方のうち健康教室に通うことが困難と思われる方

例：会場まで行けない・仕事や介護などで外出できない
日程が合わない・教室形式が苦手など

■ 期間等

月1～2回3ヶ月 1回あたり2時間程度（時間短縮可）

※日程はご相談の上決定します。

（3ヶ月後に評価を実施、最長6ヶ月まで延長可）

■ 費用

無 料

■ 申込み・お問合せは・・・

◎ 介護保険課高齢者健康支援係

電話：03-6278-8094

フレーフレーフレイル予防！

健康プロジェクトの
ご案内

自立した生活をできる限り長く送れるよう、一人一人の健康状態に合わせたフレイル対策を実施します。

■ 内容

健診の受診結果、病院の受診状況、介護の情報などから健康リスクの高い高齢者を抽出し、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別訪問などによる健康相談や保健指導を行います。

生活習慣に合わせた改善策を提案することで、健康に対する意識や行動変容を促し、フレイルの進行を止めたり、健康に過ごせていた状態に戻るよう後押しします。

必要に応じて、高齢者通いの場や健康教室など、さまざまなサービスをご案内します。



■ 対象者

栄養・口腔・身体フレイルや生活習慣病重症化のリスクが高い高齢者（対象者には区から案内が届きます。）

■ その他

高齢者通いの場等で健康講座や相談なども行っています。

■ 問合せ先

◎ 介護保険課高齢者健康支援係

電話：03-6278-8094