

地域でつづけよう!

介護予防・フレイル予防ガイド



申込み・詳細は区報をご覧ください
日程は、予告なく変更する場合があります

一般介護予防事業



令和6年4月 発行

お問い合わせ

目黒区介護保険課介護予防係 目黒区上目黒2-19-15

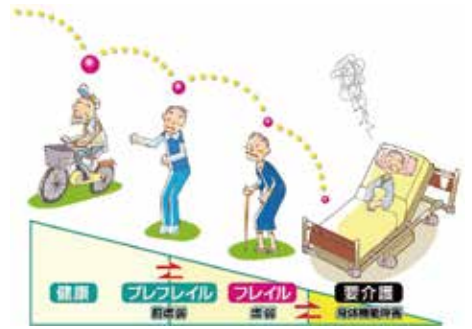
電話 03-5722-9608 FAX 03-5722-9716 (平日：午前8時30分～午後5時15分)

フレイル予防プロジェクト

フレイル（虚弱）を予防するためには、フレイルの兆候に早めに気付くことが大切です。フレイルの状態を測定する「フレイルチェック会」に参加して、健康長寿を目指しましょう！

定期的（半年から1年に1回程度）なフレイルの測定を推奨します。

フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した状態です。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
作成 葛谷雅文 日老医誌 2009より引用改変

フレイルチェック会

フレイルの状態をチェックシートや測定機器を使って確認します。フレイルサポーター（区民ボランティア）がフレイル予防のヒントもお伝えします！

フレイルチェック会の様子



会場	日程	曜日	時間	区報掲載 (予定)
目黒本町社会教育館	6月 6日	木	午後2時～4時	5月 1日
北部地区サービス事務所	6月25日	火	午後2時～4時	5月 1日
めぐろパーシモン小ホール	7月12日	金	午後2時～4時	6月15日
中央町社会教育館	9月 5日	木	午後2時～4時	8月 1日
高齢者センター	9月25日	水	午後2時～4時	9月 1日

出張フレイルチェック

地域のサロンや体操グループ等に、フレイルサポーターが訪問、フレイル予防の講話とフレイルチェックを実施します。お申込み・ご相談は介護予防係まで。

フレイルサポーター養成講座

フレイルサポーターは、フレイルチェックやフレイル予防の普及啓発を行うボランティアです。フレイルチェック会での活動デビューを目指して、フレイル予防の知識と測定の技術を習得します。



会場	日程	時間	区報掲載 (予定)
目黒区総合庁舎	6月13日 (木)・14日 (金) 21日 (金)・27日 (木)	午後1時～4時	5月 1日

フレイル予防講演会

会場	日程	時間	区報掲載 (予定)
目黒区総合庁舎	5月20日 (月)	午後	4月15日

めぐろ手ぬぐい体操

めぐろ手ぬぐい体操は、高齢期に必要な運動を総合的に取り入れた、目黒区のオリジナル体操です。簡単な動きでいつでも、どこでも、だれとでも行うことができます。



手ぬぐい体操をやってみたい、続けたいかたに！

めぐろ手ぬぐい体操活動拠点

シニア健康応援隊（介護予防リーダー）が運営する、めぐろ手ぬぐい体操の拠点は、いつからでも、どなたでも参加可能です。（満員の場合をのぞく）

名称	会場	曜日/時間
手ぬぐい体操なかめぐろ	なかめぐろホーム	月/午前
手ぬぐい体操東が丘	ひがしがおかホーム	月/午後
碑文谷さわやかクラブ	区営碑文谷アパート集会所	第1、3、4火/午後
「元気いちばん」の会	区営清水町アパート2階集会所	火/午後
めぐろ楽々体操くらぶ	平町老人いこいの家	水/午後
青葉台おきらく会		
手ぬぐい体操青葉台	区営青葉台一丁目アパート集会所	木/午前
ぐんぐんのびのび手ぬぐい体操		
手ぬぐい体操らくらく田道	田道老人いこいの家	第1、3木/午前
さん9倶楽部手ぬぐい体操	さんホーム目黒	第2、4木/午後
手ぬぐい体操こぶしえん	こぶしえん	木/午後
手ぬぐい体操東山	東山老人いこいの家 ほか	第1、3、4金/午前
ゆうてんじ手ぬぐい体操	中町東町会事務所	金/午前
手ぬぐい体操鷹番	鷹番会館（鷹番一・二丁目町会）	金/午後



目黒区介護予防
マスコット
シジューカラの
「しじゅちゃん」

ボランティアとして、めぐろ手ぬぐい体操を教えたい！

シニア健康応援隊メンバー養成講座

シニア健康応援隊は、めぐろ手ぬぐい体操の拠点活動を通して、地域の健康づくりや介護予防の輪を広げる介護予防リーダー（区民ボランティア）です。



会場	日程	時間	区報掲載（予定）
目黒区総合庁舎 他	9月3日（火）～	午後2時～4時	8月1日

自主グループ支援

地域で、様々な活動に取り組まれているグループに、元気で活動を続けていけるよう、様々な支援をしています（ご利用には要件があります）。

詳細は右記のコードから案内資料をご参照するか、介護予防係までお問い合わせ下さい。

介護予防
出前講座



リハビリテーション
専門職派遣事業



地域介護予防活動
助成金



シニアの部活

全16回、
無料

めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコース

※シニアの部活 脳に効く！ウォーキンググループづくりコースを含め、
いずれか1コースのみご参加いただけます。

週1回、めぐろ手ぬぐい体操を行うグループを立ち上げ、継続を目指します。
介護予防・フレイル予防について総合的に学べます。



対象

- ・60歳以上の区民
- ・医師から運動を止められていない
- ・要介護1～5の認定を受けていない

内容

- ・グループ立ち上げに向けた話し合い
- ・めぐろ手ぬぐい体操の習得 など

＼こんな方におすすめ！／

- ・運動がひとりでは続かない、習慣化したい
- ・近所にお友だちがほしい

会場	体験・説明会	日程	曜日	時間	区報掲載(予定)
大岡山東住区センター	5月23日	5月30日～	木	午前9:30～11:30	
上目黒住区センター	5月24日	5月31日～	金	午前9:30～11:30	
八雲住区センター中根一丁目会議室	5月28日	6月4日～	火	午前9:30～11:30	5月1日
北部地区サービス事務所会議室	5月30日	6月6日～	木	午前9:30～11:30	
高齢者センター	5月31日	6月7日～	金	午後1:30～3:30	

シニアの部活

全16回、
無料

脳に効く！ウォーキンググループづくりコース

※シニアの部活 めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコースを含め、
いずれか1コースのみご参加いただけます。

週1回、ウォーキングを行うグループを立ち上げ、継続を目指します。
認知機能低下予防に効果的なウォーキング技術等も学びます。



対象

- ・60歳以上の区民
- ・医師から運動を止められていない
- ・要介護1～5の認定を受けていない

内容

- ・グループ立ち上げに向けた話し合い
- ・正しいウォーキング方法の習得 など

＼こんな方におすすめ！／

- ・仲間とウォーキングを続けたい
- ・効果的なウォーキング方法を学びたい

会場	体験・説明会	日程	曜日	時間	区報掲載(予定)
目黒本町社会教育館	9月19日	9月26日～	木	午前9:30～11:30	
鷹番住区センター	9月20日	9月27日～	金	午前9:30～11:30	
田道住区センター三田分室	9月24日	10月1日～	火	午前9:30～11:30	9月1日
セントラルスポーツ自由が丘	9月25日	10月2日～	水	午前10:00～12:00	
区営青葉台一丁目アパート	9月25日	10月2日～	水	午後2:00～4:00	

ひざの痛み予防講習会

全2回、
無料

足腰の痛みは、歩く力を衰えさせます。そのまま活動性が低下すると、フレイルにもなりやすくなります。いつまでも、痛みなく元気に歩き続けられる力を身につけましょう。
痛み予防の専門家、柔道整復師がお教えます！



対象 65歳以上の区民

内容

- ・講話「なぜひざは痛むのか？」等
- ・トレーニングの実践
- ・自宅でできるトレーニング方法の指導 など

＼こんな方におすすめ！／

- ・ひざの痛みが気になる
- ・痛みを予防する方法を知りたい
- ・自宅でできる運動をおしえてほしい

会場	日程	曜日	時間	区報掲載 (予定)
GTプラザホール	5月27日・6月3日	月	午後1時30分～3時	4月15日
月光原住区センター	6月26日・7月3日	水		6月1日
駒場住区センター	9月12日・19日	木		8月15日
自由が丘住区センター	11月25日・12月2日	月		10月15日
鷹番住区センター	1月16日・23日	木		12月1日
目黒本町社会教育館	2月12日・19日	水		1月15日

お口と食の健康体操教室

全4回、
無料

しっかり噛んで食べることは、健康長寿に欠かせません。この教室では、高齢期におけるお口の状態の変化を知り、誤嚥やムセなどの予防策を学び、実践します。



対象 65歳以上の区民

内容

- ・歯科医師による講話
- ・口腔トレーニング、栄養講話
- ・全身の体操 など

＼こんな方におすすめ！／

- ・硬いものが噛みづらかったりむせるようになった
- ・高齢期に必要な栄養や食事のポイントを知りたい

会場	日程	曜日	時間	区報掲載 (予定)
八雲住区センター	5月22日～	水	午後1時30分～3時30分	4月15日
歯科医師会館	6月28日～	金		6月1日
向原住区センター	9月6日～	金		8月15日
東山住区センター	10月9日～	水		9月15日
目黒区総合庁舎	11月19日～	火		10月15日
高齢者センター	1月8日～	水		12月1日
北部地区サービス事務所	2月14日～	金		1月15日

椅子トリム de フレイル予防

全8回、
無料

「椅子トリム」は主に座って行う体操ですが、姿勢や筋肉を意識しながら行います。だからこそ姿勢の改善に効果的！体操を続けることで、動きやすく疲れにくい体をつくることができます。運動を続けるコツや、高齢期に大切な「フレイル予防」についても学ぶことができます。



対象 要支援・介護認定のない65歳以上の区民

内容 ・「椅子トリム」体操の実践
・自宅でできるワンポイントレッスン
・フレイルについて学ぼう など



＼こんな方におすすめ！／

- ・円背や反り腰など、姿勢が気になる
- ・体力がない、疲れやすくなってきた
- ・効果的な運動のやり方を知りたい

	会場	日程	曜日	時間	区報掲載 (予定)
前期	中根住区センター	5月20日～	月	午前10時～11時30分	4月15日
	原町住区センター	5月15日～	水	午後 1時30分～ 3時	
	さくらプラザ	5月16日～	木	午前10時～11時30分	
	下目黒住区センター	5月17日～	金	午前10時～11時30分	
後期	三田フレンズ	11月19日～	火	午前10時～11時30分	10月15日
	あいアイ館	11月20日～	水	午前10時～11時30分	
	クロスエアタワー	11月21日～	木	午前10時～11時30分	
	油面住区センター	11月22日～	金	午前10時～11時30分	

脳リフレッシュ講座

全8回、
無料

バランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

脳の活性化を促す運動や、ゲームの要素を取り入れた脳トレなどを行うことで認知症予防に取り組む、心も体も喜ぶ教室です。



対象 65歳以上の区民

内容 ・認知機能低下予防についての講話
・脳の活性化を促す脳トレ など



＼こんな方におすすめ！／

- ・最近、物忘れが気になる
- ・認知症予防について知りたい！

	会場	日程	曜日	時間	区報掲載 (予定)
前期	五本木住区センター	5月30日～	木	午前10時～11時30分	4月15日
	高齢者センター	5月30日～	木	午後 1時30分～3時	
後期	目黒区総合庁舎	11月26日～	火	午前10時～11時30分	10月15日
	東根住区センター	11月26日～	火	午後 1時30分～3時	

介護予防まるごと教室

10回程度、
無料

椅子に座って手軽にできる体操や、脳トレなどを行いながら、運動の習慣を身に着けます。
口腔や栄養を学べる会場もあります。

＼こんな方におすすめ！／

- ・介護予防・フレイル予防をこれから始めたい方
- ・介護予防・フレイル予防を軽く長く続けたい方



＼各老人いこいの家で月1回程度開催します／

老人いこいの家によりコースの回数が異なります。

対象 65歳以上の区民

定員 各会場10～20人程度

※3月15日の区報で募集開始しています。定員に空きがあればご参加いただけます。詳細は介護予防係にお問合せください。

老人いこいの家

北部	駒場・菅刈・東山・烏森
東部	上二・田道・三田分室・下目黒・不動
中央	上目黒・中町・五本木・鷹番
南部	月光原・向原・碑・原町・大岡山東
西部	平町・中根・自由が丘・宮前分室・八雲・東根

オンラインでフレイル予防

全5回、
無料

会議アプリZoomを使用して、健康について学んだり、講師と一緒に運動を実施します。オンラインに慣れていない方にも安心して参加していただけるよう、初回は会場での説明会を実施します。

対象 65歳以上の区民



内容 介護予防・フレイル予防に関する講話や自宅でできる簡単な運動 など



＼こんな方におすすめ！／

その他 オンライン端末(パソコン・タブレット・スマートフォン)をご準備ください。

- ・外出に不安がある方
- ・自宅で手軽に介護予防に取り組みたい
- ・オンラインでつながる方法を身に着けたい

	会場	日程	曜日	時間	区報掲載(予定)
前期	高齢者センター オンライン操作説明会	5月23日	木	午後1時30分～3時	4月15日
	利用者自宅 講座	5月30日～	木	午後2時～3時	
後期	鷹番住区センター オンライン操作説明会	11月13日	水	午後1時30分～3時	10月15日
	利用者自宅 講座	11月20日～	水	午後2時～3時	

短期集中予防サービス

こころとからだ弱ってきた時 「また元気になる!」ためのプログラム

対象

要支援1、2および
サービス事業対象者^(※)

※基本チェックリストで
生活機能の低下が認められたかた

申込先

お住まいの地域の
包括支援センター



(「できる」を応援 Let'sトライ!)の様子)

【通所・グループ型】

“できる”を応援 Let'sトライ!

生活機能や活力が低下してきているかたのための、3か月間の通所型サービスです。健康で自立した生活を取り戻すために、日々の暮らしの見直しなど、専門職があなたを支援します。修了後も取り組みを続けることで、自分らしい生活が続けられることを目指します。

回数
費用

全12回(1回120分)で1800円

*毎月月初めからの利用、開始前月に説明会あり

会場
日時

区営青葉台1丁目アパート集会所 木曜日午後
ノアスタジオ都立大学 月曜日午後

内容

・フレイル予防講話 ・専門職による個別面談
・集団でのトレーニング など

詳細は下記のコードから案内資料をご参照するか、
介護予防係までお問合せ下さい。



＼こんな方におすすめ!／

- ・体力が低下した、転ぶのが不安で外出しづらくなった
- ・できるだけ自立した生活を送りたいと思っている
- ・また趣味や外出を楽しみたいけど自信がない

＼利用について／

*利用にはケアマネージャーによるケアプランの作成が必要です。地域包括支援センターまたは担当ケアマネージャーにご相談ください。

*【通所・グループ型】はケアプラン上、必要と認められたかたは送迎サービスが受けられます。

*通所型が困難なかたには、訪問型のサービスがあります。(詳細は地域包括支援センターまで)

【通所・個別型】接骨院・整骨院で筋トレ

区が指定する地域の接骨院・整骨院に通い、介護予防に効果的なトレーニングの紹介・指導を受けられます。(送迎サービスはありません)

回数
費用

週2回(1回60分)全28回で4200円

詳細は右記のコードから案内資料をご参照するか、
介護予防係までお問合せ下さい。



目黒区地域包括支援センター案内

名称	所在地・電話番号	担当地域
北部	大橋1-5-1クロスエアタワー9階 TEL 03-5428-6891 FAX 03-3496-5215	駒場、青葉台、東山、大橋、上目黒1丁目1番・6-22番、 2丁目46-49番、3丁目1-3番・6-44番、5丁目
東部	上目黒2-19-15目黒区総合庁舎1階 TEL 03-5724-8030 FAX 03-3715-1076	上目黒1丁目2-5番・23-26番、2丁目1-45番、3丁目4-5番、中目黒1-4丁目、 5丁目1-7番・22-23番、三田、目黒1-3丁目、下目黒、目黒本町1丁目
中央	中央町2-9-13食販ビル2階 TEL 03-5724-8066 FAX 03-5722-9803	上目黒4丁目、中目黒5丁目8-21番・24-28番、目黒4丁目、 中町、五本木、祐天寺、中央町、碑文谷5-6丁目、鷹番
南部	碑文谷1-18-14碑小学校内南西側 TEL 03-5724-8033 FAX 03-3719-2031	目黒本町2-6丁目、原町、洗足、南1-2丁目、碑文谷1-4丁目
西部	柿の木坂1-28-10 TEL 03-5701-7244 FAX 03-3723-3432	南3丁目、平町、大岡山、緑が丘、自由が丘、中根、柿の木坂、 八雲、東が丘