

## 65歳以上のかた対象 フレイル予防講座

感染症予防のために自宅で過ごすことが増えた今だからこそ、フレイル（虚弱）予防を学びませんか。マスクの着用など、感染症対策を講じたうえで実施します。  
問介護保険課介護予防係（☎5722-9608、Fax5722-9716）



学んで  
続けよう

### \フレイルって？/

加齢による筋力・認知機能の低下や社会とのつながりの減少により、心身が衰えた状態です。健康な状態と、日常生活で介護などのサポートが必要な状態の中間を意味します。

フレイルになっていることに早く気づき、対策を行えば健康な状態に戻ることができます。時期ともいわれています。

### あなたの元気度はどれくらい？

以下の15個の質問の「はい」または「いいえ」に○を付けてみてください。Aの枠内の○の数は何個でしたか？4つ以上の○が付いたかたは、フレイルに該当しているかもしれません。

A		
1 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
2 1kmくらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
3 目は普通に見えますか（眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
4 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
6 この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい

7 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
8 現在、たいていの物はかんで食べられますか（入れ歯を使っててもよい）	はい	いいえ
9 この6カ月間で3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
10 この6カ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい

11 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
12 ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか（庭先のみやごみ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
13 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
14 親しくお話ができる近所の人はいますか	はい	いいえ
15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

Aに付いた○の合計

出典 セカンドライフの健康づくり応援手帳 編集・発行 東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム

### フレイル予防について学べる講座があります

- 健康状態などにより、申し込みできない場合あり
- 要介護認定1~5のかたは対象外 ●初めて参加するかた優先・先着順

教室名(内容など)	会場	日時	定員
フレイル予防コース (生活不活発を防ぐ習慣を学ぶ。全12回)	総合庁舎本館1階E会議室ほか	9/8~12/8 (9/22、11/3を除く) の毎週火曜日13:15~14:15または14:45~15:45	各8人
	特別養護老人ホーム清徳苑(目黒本町4-2-1)	9/14~11/30の毎週月曜日13:00~14:00または14:30~15:30	
	高齢者センター(目黒1-25-26 田道・ふれあい館内)	9/23~12/9の毎週水曜日10:00~11:30	
	油面住区センター(中町1-6-23)	9/11~11/27の毎週金曜日13:30~15:00	
	中根住区センター(大岡山1-37-2)	9/7~12/7 (9/21、11/23を除く) の毎週月曜日13:30~15:00	
オンラインコース (パソコンやスマートフォンなどで会議アプリを使用して、フレイル予防について学ぶ。全10回)	八雲住区センター(八雲1-10-5)	9/10~11/26の毎週木曜日10:00~11:30	各10人
	自宅ほか ※インターネット環境があるかたのみ。詳細はお問い合わせください ※9/30、11/25、12/2はセントラルフィットネスクラブ自由が丘(中根1-14-17)	9/30~12/2の毎週水曜日10:30~12:00	
脳トレコース (認知症予防のためのワークや脳トレーニングなどを学ぶ。全12回)	高齢者センター(目黒1-25-26 田道・ふれあい館内)	9/25~12/11の毎週金曜日10:00~11:30	各8人
	碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)	9/16~12/2の毎週水曜日13:30~14:30または15:00~16:00	
筋力向上トレーニング教室*	整骨院さくら倶楽部目黒(目黒2-9-5) 費用 参加費4,200円	9/1~12/18 (9/4・22、11/3を除く) の毎週火・金曜日14:30~16:00	5人

\*要支援1・2または地域包括支援センターが行う基本チェックリスト該当者が対象  
\*ケアマネジャーによるケアプランの作成が必要です

#### 申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター(下表)に電話で予約のうえ、窓口で受け付け

北部(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階、☎5428-6891、Fax3496-5215)

東部(総合庁舎本館1階、☎5724-8030、Fax3715-1076)

中央(中央町2-9-13 食販ビル内、☎5724-8066、Fax5722-9803)

南部(碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側、☎5724-8033、Fax3719-2031)

西部(柿の木坂1-28-10、☎5701-7244、Fax3723-3432)

## めぐろパーシモンホール情報

### ◇フレッシュ名曲コンサート

#### 1 キャンペーン・コンサート～小井土文哉(ピアノ)

日時 10/10(土)14:00開演(13:30開場) 会場 めぐろパーシモンホール小ホール 曲目 ベートーベン「ピアノ・ソナタ第30番ホ短調Op.109」ほか 料金 全席指定1,000円。未就学児入場不可 チケット取り扱い ①~③。8/22発売

#### 2 読響・原田慶太樓(指揮)・小井土文哉(ピアノ)

日時 3年1/30(土)15:00開演(14:15開場) 会場 めぐろパーシモンホール大ホール 出演 読売日本交響楽団ほか 曲目 グリーグ「ピアノ協奏曲イ短調Op.16」ほか 料金 全席指定S席4,000円、A席3,300円、小・大学生1,000円。未就学児入場不可 チケット取り扱い ①~③。8/22発売

#### 《チケット取り扱い》

①チケット専用電話(☎5701-2904、10:00~19:00)

②チケットセンター窓口(10:00~19:00)

③ホームページURLhttps://www.persimmon.or.jp/(24時間受け付け)  
めぐろパーシモンホール 八雲1-1-1 区民キャンパス内

問めぐろパーシモンホール事業課(☎5701-2913)



めぐろアーティスト支援事業

## カルチャーデリバリー プロジェクト

出演者募集

問文化・交流課文化・観光係(☎5722-9553、Fax5722-9378)

新型コロナウイルス感染症の影響により活動の場が少なくなったアーティストに発表の場を提供し、芸術文化活動を支援する事業です。5~10分程度の動画作品を撮影し、地域のケーブルテレビ放送やインターネット配信を行います。詳細は、ホームページ(右コード)をご覧いただけます。お問い合わせください。

日時 8/27(木)10:00~16:00または8/29(土)10:00~21:00  
会場 めぐろパーシモンホール大ホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内)

対象 区内在住または団体の活動拠点が区内にあり、芸術文化活動の収入があるかた

※ほかにも条件あり

募集団体数 20組程度(抽選)

申し込み方法 応募用紙(総合庁舎本館4階文化・交流課で配布。ホームページから印刷可)を、Eメール・FAXまたは郵送で、8/13(必着)までに、文化・交流課文化・観光係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、Fax5722-9378、✉bunka02@city.meguro.tokyo.jp)へ