



介護予防・フレイル予防ガイド



令和7年度目黒区介護予防事業案内
介護予防通信 vol.51



一般介護予防事業



令和7年12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)

申込

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。
正式な申込開始日は区報でお知らせします。

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。

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



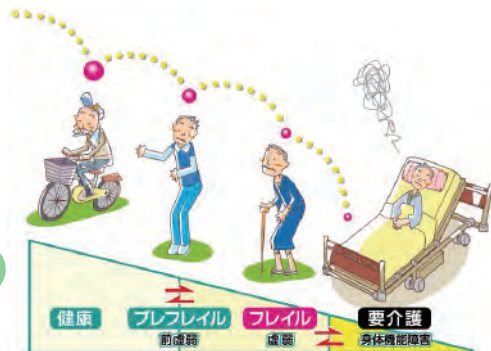
フレイル予防について、ポイントを説明します！



赤青のシールを貼って、フレイル状態をチェック！



測定機器でフレイル状態チェック！



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

会 場	日 程	曜 日	時 間	申込開始予定日※
目黒本町社会教育館	1月20日	火	午後2時～4時	12月16日
めぐろパーシモン小ホール	1月26日	月	午後2時～4時	12月16日
こぶしえん	2月17日	火	午後2時～4時	1月16日
中央町社会教育館	3月 6日	金	午後2時～4時	2月 2日

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

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。



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）



目黒区介護予防
マスコット
シジュウカラの
「しじゅちゃん」

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室	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階集会室	火／午後
めぐろ楽々体操くらぶ	平町いこいの家	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／午前
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

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

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？」など
- ・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



こんなかたにおすすめ！

- ・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	申込開始予定日※
中根住区センター	1月23日・1月30日	金	午後1時30分～3時	12月16日
中目黒GTプラザホール	2月25日・3月4日	水		1月16日

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

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



こんなかたにおすすめ！

- ・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	申込開始予定日※
菅刈住区センター	1月9日～1月30日	金	午後1時30分～3時30分	12月2日
八雲住区センター別館	2月18日～3月11日	水		1月16日

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

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、会場でのオンライン操作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

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。



こんなかたにおすすめ!

- ・外出に不安がある
- ・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つけたい

会 場

日 程

曜日

時 間

申込開始予定日※

後
期

八雲住区センター オンライン操作説明会
利用者自宅 講座

1月21日
1月28日～2月25日

水 午後1時30分～3時
水 午後2時～3時

12月2日

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

短期集中予防サービス

【通所・グループ型】“できる”を応援 Let'sトライ!

こころとからだが強ってきた時、 「また元気になる!」ためのプログラム

歳とともに「できないことが増えてきた」「自信がなくなった」とあきらめていることはありませんか?【できるを応援 Let'sトライ!】は3か月間専門職の支援を受けながら、あなたの「元の生活を取り戻したい!」「またできるようになりたい!」を応援するプログラムです。



「できるを応援
Let'sトライ!」の様子

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
回数・費用	全12回(1回120分)で1800円(振込み) ※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・トレーニング指導 ・集団でのトレーニングなど

こんなかたにおすすめ!

- ・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。

※心身の状態により【通所・グループ型】の利用が困難なかた向け事業もあります。(詳細は地域包括支援センターまで)

・【通所・個別型】
整骨院等での運動の紹介・指導

・【訪問型】
自宅での運動の紹介・指導



短期集中予防サービス

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 Tel03-5428-6891 fax03-3496-5215	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 Tel03-5724-8030 fax03-3715-1076	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 Tel03-5724-8066 fax03-5722-9803	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 碑小学校南西側 Tel03-5724-8033 fax03-3719-2031	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 Tel03-5701-7244 fax03-3723-3432	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