

令和
8年度

目黒区介護予防事業案内

介護予防通信 Vol.52

地域で
つづけよう!

介護予防・フレイル 予防ガイド



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。

一般介護予防事業



令和8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

無料

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



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をチェック！



会場	日程	曜日	時間	申込開始予定日※
目黒区総合庁舎	5月19日	火	午後2時～4時	4月2日
北部地区サービス事務所	6月8日	月	午後2時～4時	5月7日
目黒本町社会教育館	7月10日	金	午後2時～4時	6月16日
緑ヶ丘文化会館	7月16日	木	午後2時～4時	6月16日
中央町社会教育館	9月8日	火	午後2時～4時	8月3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。

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	申込開始予定日※
目黒区総合庁舎	6月17日(水) 18日(木) 25日(木) 30日(火)	午後1時～4時	5月7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。

フレイル予防講演会

会場	日程	曜日	時間	申込開始予定日※
目黒区総合庁舎	4月23日	木	午前10時～12時	3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。

めぐろ手ぬぐい体操

無料

めぐろ手ぬぐい体操は、目黒区のオリジナル体操で、「手ぬぐいを使った効率的なストレッチ」、「運動効果の高い筋力トレーニング」、「お口の健康を保つ口腔トレーニング」の構成となっています。



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、いつからでも参加可能です。

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		
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
手ぬぐい体操桜の会	あいアイ館	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



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」

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	曜日	時間	申込開始予定日*
目黒区総合庁舎	9月3日 ～10月22日	木	午後2時～4時	8月3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。

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

シニアの部活は参加者同士でめぐろ手ぬぐい体操を行うグループをつくり、自分たちで活動をするための、グループ作り準備コースです。



りんどうクラブの皆さん



対象

自力で会場まで通える、60歳以上の区内在住者

内容

自分たちでめぐろ手ぬぐい体操グループをつくるために、活動プランを話し合い、めぐろ手ぬぐい体操を習得する。フレイル予防についても学ぶ。

＼こんなかたにおすすめ！／

- 体操をやりたいけど、一人では続かない
- 人との交流の場が欲しい

会場	体験・説明会	日程	曜日	時間	申込開始予定日*
菅刈住区センター	5月15日	5月22日～9月 4日	金	午前 9:30～11:30	
田道住区センター三田分室	5月11日	5月18日～9月 7日	月	午前 9:30～11:30	4月2日
目黒本町社教館	5月21日	5月28日～9月10日	木	午後 1:30～ 3:30	

※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。

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

シニアの部活は参加者同士でウォーキングを行うグループをつくり、自分たちで活動をするためのグループ作り準備コースです。

対象

自力で会場まで通える、60歳以上の区内在住者

内容

ウォーキンググループをつくるために、活動プランを話し合い、正しいウォーキング方法を習得する。フレイル予防についても学ぶ。

＼こんなかたにおすすめ！／

- 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



秋桜歩こう会の皆さん



会場	体験・説明会	日程	曜日	時間	申込開始予定日*
東山住区センター	10月 8日	10月15日～2月 4日	木	午前 9:30～11:30	
田道住区センター(田道ふれあい館)	10月 7日	10月14日～2月 3日	水	午前 9:30～11:30	
中央町社会教育館	10月 9日	10月16日～2月 5日	金	午後 2:00～ 4:00	8月17日
月光原住区センター	10月13日	10月20日～2月16日	火	午前 9:30～11:30	
緑ヶ丘文化会館	10月 7日	10月14日～2月 3日	水	午後 2:00～ 4:00	

※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。

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歳以上の区内在住者



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
- 自宅でできる運動を教えてください

会場	日程	曜日	時間	申込開始予定日*
目黒本町社会教育館	5月7日・5月14日	木	13:30~15:00	3月16日
中目黒住区センター	6月16日・6月23日	火		5月18日
八雲住区センター	9月11日・9月18日	金		8月3日
油面住区センター	1月19日・1月26日	火		12月2日
目黒区総合庁舎	3月12日・3月19日	金		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。

お口と食の健康体操教室

全4回
無料

しっかりと噛んで食べることは、健康寿命に欠かせません。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
- ・全身体操 など

＼こんなかたにおすすめ！／

- 硬いものが噛みにくい、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*
中央町社会教育館	5月27日~6月17日	水	午後1時30分~3時30分	4月2日
自由が丘住区センター	6月26日~7月17日	金		5月18日
高齢者センター	9月2日~9月30日	水		8月3日
歯科医師会館	10月5日~11月2日	月		9月2日
目黒区総合庁舎	11月17日~12月8日	火		11月16日
烏森住区センター	1月14日~2月4日	木		12月16日
原町住区センター	2月17日~3月10日	水		1月18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。

椅子トリム de フレイル予防

全8回
無料

「椅子トリム」は椅子を使用して、姿勢や筋肉を意識したストレッチや筋トレをおこないます。だから姿勢の改善に効果的！運動を継続することで、動きやすく疲れにくい体をつくることができます。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 自力で会場まで通える、65歳以上の区内在住者

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



＼こんなかたにおすすめ！／

- 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

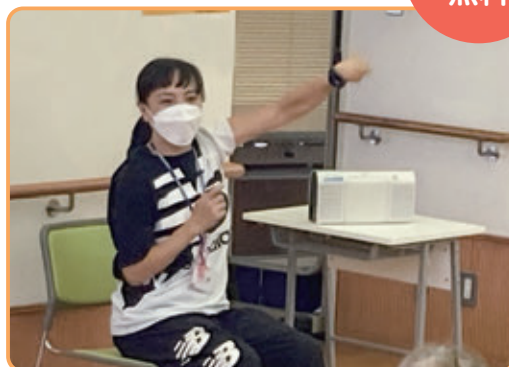
	会場	日程	曜日	時間	申込開始予定*
前期	中根住区センター	6月 1日～7月27日	月	10:00～11:30	4月16日
	駒場住区センター	6月 2日～7月21日	火	10:00～11:30	
	下目黒住区センター	6月 3日～7月22日	水	13:30～15:00	
	五本木住区センター	6月 5日～7月24日	金	10:00～11:30	
後期	鷹番住区センター	11月17日～1月12日	火	13:30～15:00	10月 2日
	中目黒住区センター	11月18日～1月13日	水	13:30～15:00	
	大岡山東住区センター	11月19日～1月14日	木	13:30～15:00	
	東根住区センター	11月20日～1月15日	金	10:00～11:30	

※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。

脳リフレッシュ講座

全8回
無料

認知機能を刺激する！脳活・筋活しませんか。認知症や予防についての講話、アタマとカラダを同時に使うトレーニングや筋力トレーニングなど、無理なく楽しみながら学びます。認知症予防に効果的な生活習慣や運動習慣が身につく教室です。



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、筋トレ など



＼こんなかたにおすすめ！／

- 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	申込開始予定*
	碑住区センター	5月21日～ 7月 9日	木	午前10時00分～11時30分	4月 2日
	鷹番住区センター	5月21日～ 7月 9日	木	午後13時30分～15時	
	目黒区総合庁舎	11月17日～令和9年1月12日	火	午前10時00分～11時30分	10月 2日
	北部地区サービス事務所	11月17日～令和9年1月12日	火	午後13時30分～15時	

※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。

MDC (メグロ・ダンス・コネクション) シニア・ウェルネス・プロジェクト

無料

株式会社LDH JAPANの全面協力のもと、ダンスによる健康づくりプロジェクトを開始しました！（開催日程などは随時更新。目黒区公式webをご覧ください。）

シニア・
ウェルネス・
プロジェクト



対 象

60歳以上の区民、立位で軽い運動ができるかた
(ダンス初心者でも安心して参加できます。)

内 容

シニア青春 (あおはる) ダンス講座
LDH JAPAN所属インストラクターによる、ダンスの魅力を体験できる講座です。懐かしの楽曲に合わせて体を動かし、心も身体も元気になるでしょう。



ウェルネス・ダンス・ベース

LDHの指導を受けた区民インストラクターを中心とした、初心者歓迎のダンス・コミュニティです。「ダンス好きな仲間が欲しい」「定期的にダンスを楽しみたい」かたにおすすめです。

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

＼こんなかたにおすすめ！／

- 暑い時期に自宅で手軽に介護予防をしたい
- 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※
高齢者センター オンライン説明会	7月 2日		午後1時30分～3時	
利用者自宅 講座	7月 9日～7月30日	木	午後2時～3時	6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。

介護予防まるごと教室

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、運動の習慣を身につけます。各いこいの家で月1回程度開催します。

対 象

65歳以上の区民



※区報の3月15日号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い合わせください。

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!

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

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

全12回(1回120分)で1800円(振込み)

費用

*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れど自信がない

短期集中予防サービス▶



● 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】は会場までの移動が困難な場合、送迎サービスが受けられます。(無料)

*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

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

※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。