

65歳以上・ちょっと体の衰えを感じ始めた方へ

3カ月間  
無料

仙台市 フレイル予防応援教室

# 身近な場所で 運動習慣を身につけよう！

65歳  
以上限定

事前  
予約制

市内  
20か所で  
開催！



仙台市ホームページ  
「フレイル予防応援教室」

歳を重ねて身体が衰えてきたかもしれない。ちょっと不安になってはいませんか？

フィットネスクラブなどの身近な場所で、週1回・3か月間の無料プログラムを通して運動習慣を身につけ、介護になる一歩手前と言われる「フレイル※」の予防に取り組んでみましょう。

※「フレイル」とは：加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態です。早く気づき適切な取り組みを行うことで、フレイル状態の予防や改善につながるとされています。

対象者

市内に住民票のある、  
フレイル予防が必要な65歳以上の方  
他にも要件がありますので、裏面をご確認ください。

回数・  
利用料

全12回（3か月間）  
無料

場 所

市内20か所で開催  
別紙の事業所一覧をご確認ください。

申込日

随時受付中

申込先

各事業所 または  
お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

お申し込んだ方には  
フレイル予防手帳を  
プレゼント！



地域包括支援センターの  
検索はこちらから ▶▶▶



お問い合わせ

各事業所 または お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

【事業に関すること】 仙台市健康福祉局地域包括ケア推進課  
☎ 022-214-8317



## ご利用いただきたい方

市内に住民票のあるフレイル予防が必要な65歳以上の方となります。  
フレイル予防が必要な方は、以下の質問票で1点以上の方です。

### ご利用ができない方

- ・ 医師から運動を制限されている方
- ・ 要介護認定を受けている方
- ・ 要支援認定を受けて介護保険のサービスを利用している方（福祉用具貸与や住宅改修は除く）
- ・ 事業対象者で総合事業のサービス（従来型サービス、緩和型サービス）を利用している方
- ・ すでに教室を開催する事業所を定期的に利用している方
- ・ 過去にフレイル予防応援教室を利用したことのある方

質問		点数
4.5kgくらいのものを持ち上げたり運んだりするのはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, できない=2	
部屋の中を歩くことはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, 杖などが必要, または, できない=2	
ベッドや椅子から立ち上がることはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, 介助が必要=2	
10段くらいの階段をのぼることはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, できない=2	
過去1年間に何回程度転びましたか？	まったくない=0 1-3回=1 4回以上=2	
		合計点

※こちらの質問票「SARC-F（サークエフ）」は、加齢による筋肉量の減少及び筋力が低下する「サルコペニア」のスクリーニングツールです。合計4点以上でサルコペニアの可能性がります。

## ご利用の流れ

### 申込



通いたい事業所を一覧から選び、空き状況をお問い合わせください。  
事業所または地域包括支援センターで申込をします。

### 教室利用



フレイル予防手帳を使って目標を立てながら、3カ月間教室に通います。  
フレイル予防について学びながら、運動習慣を身につけます。

### 卒業



教室参加中に卒業後イメージして情報を集めて、卒業後も元気に過ごせるように習慣を継続していきましょう。

# 事業所一覧

	事業所名	開催場所	開催曜日	時間	電話番号
1	仙台星陵クリニック	青葉区木町通2-4-45	火曜日	13時から15時	022-273-3533
2	特別養護老人ホーム仙台敬寿園	青葉区下愛子字田中3-1	火曜日	13時30分から16時	022-302-8338
3	セントラルフィットネスクラブ24仙台	青葉区中央4-6-1	金曜日	9時30分から11時	022-266-8855
4	セントラルウェルネスクラブ北仙台	青葉区昭和町1-37	月曜日	9時30分から11時	022-275-8411
5	スポーツクラブルネサンス仙台宮町24	青葉区宮町4-7-3	水曜日	9時から10時30分	022-217-7751
6	せんだんの丘ぶらす	青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F	月曜日	14時から16時	022-719-5621
7	仙台元気塾(東北福祉大学仙台駅東口キャンパス内)	宮城野区榴岡2丁目5-26 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス地下1F	火曜日	13時30分から15時30分	022-742-2886
8	【出張型】※ J-pop Dance Sendai	宮城野区田子字富里153 介護老人福祉施設田子のまちにて開催	木曜日	10時から12時	080-1804-0183
9	公益財団法人宮城厚生協会 若林クリニック	若林区下飯田字遠谷地174	火曜日	14時から16時	022-289-8588
10	セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉	若林区遠見塚3-2-1	水曜日	9時30分から11時	022-788-4777
11	スポーツクラブルネサンス仙台卸町24	若林区大和町4-19-7	月曜日	9時15分から10時45分	022-783-8131
12	ニチイケアセンター南仙台	太白区柳生6丁目3-1	水曜日	10時から12時	022-306-0615
13	スポーツクラブルネサンス仙台北長町南24	太白区長町8-22-5	火曜日	9時から10時30分	022-246-2671
14	四郎丸デイサービスセンター	太白区四郎丸字大宮26-3	木曜日	15時から17時	022-241-5927
15	どんぐり整骨院 山田鉤取店	太白区山田字田中前183 ヨークタウン山田鉤取内	水曜日	13時から15時	022-796-7929
16	【出張型】※ セントラルウェルネスクラブ北仙台	茂庭地域包括支援センター圏内	茂庭地域包括支援センター(022-281-4115)へお問い合わせください。		
17	セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央	泉区泉中央1-1-2	木曜日	9時30分から11時	022-375-0301
18	ニチイケアセンター泉	泉区松森字八沢96	月曜日	10時から12時	022-772-5431
19	スポーツクラブルネサンス仙台東中央24	泉区泉中央4-4-3	火曜日	9時から10時30分	022-772-3001
20	スポーツクラブ&スパルネサンス仙台南光台24	泉区南光台7-1-86	水曜日	9時から10時30分	022-388-3455

※出張型は、開催場所へ事業所の職員が出張して開催いたします。お問い合わせは記載の番号へお願いいたします。