

伸ばそう！健康寿命 フレイル予防講座



「フレイル」とは、加齢により、心身が老い衰えた状態のことをいいます。しかし、フレイルは、早く介入して対策を行えば、元の健康な状態に戻ることができます。
フレイル予防について、みなさんで考えてみませんか？

フレイルについて
『知る』

フレイルについて
『学ぶ』

フレイル予防を
『実践する』

所要時間

20分程度～（要相談）

場所

指定の場所にお伺いします！

講師

新居浜市地域包括支援センター

受講料

無料

お申込み・お問い合わせ

新居浜市地域包括支援センター

電話

(0897) 65-1245

メール

houkatu-sien@city.niihama.lg.jp

令和7年度 一般高齢者介護予防教室



元気もりもり教室

利用者募集



仲間と一緒に運動をしたり、介護予防について学びましょう！

対象

65歳以上の市民

期間

全12回 週1回2時間程度のコース学習

定員

各地区 25名 ※申込多数の場合は抽選となります。

参加無料
要申込

地区	日程	場所	申込締切	委託事業者
川東	・ 事前説明会 7月3日(木) ・ 教室 8月7日～11月6日 (毎週木曜 13:30～15:30)	垣生公民館	6月17日 (火)	愛媛医療生活 協同組合 ☎ 36-3671
川西	・ 事前説明会 7月22日(火) ・ 教室 8月19日～11月11日 (毎週火曜 9:45～11:45)	新居浜市総合 福祉センター	7月9日 (水)	東京ネバー ランドえひめ ☎ 31-5078
上部 西	・ 事前説明会 8月6日(水) ・ 教室 9月3日～12月17日 (毎週水曜 13:30～15:30)	中萩公民館	7月24日 (木)	新居浜医療福祉 生活協同組合 ☎ 34-0209
上部 東	・ 事前説明会 8月28日(木) ・ 教室 9月25日～12月11日 (毎週木曜 13:30～15:30)	角野公民館	8月18日 (月)	ふたば会 ☎ 47-4541

- 盆・地方祭・会場の都合等で休みの日があります。
- お申し込みは、各委託事業者または地域包括支援センターにご連絡ください。
- 教室開催地区内にお住まいで、送迎が必要な方はお問い合わせください。

新居浜市地域包括支援センター

☎ (0897)65-1245

教室の詳細は
裏面へ



元気もりもり教室 ってどんな教室？

運動と学習の講座を織り交ぜた教室です。

～学習内容～

栄養、口腔、認知機能、社会参加など

住み慣れた地域でいきいきと元気に過ごすための知識を学びます。

普段の食事を振り返り、バランスの良い食事について学びます。

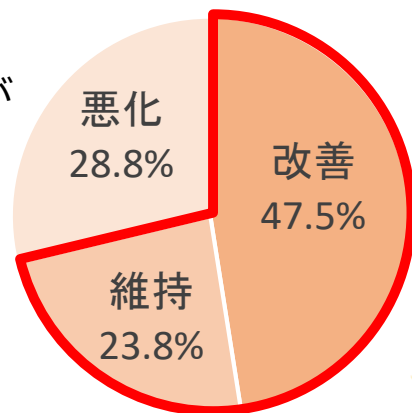


立っても座ってもできる「PPK体操」を行います。

元気もりもり教室 の効果

令和6年度教室参加者のうち、**71.3%**が生活機能（※）を**維持・改善**できており、介護予防に効果のある教室です。

※ 参加者80名の初回と最終回の基本チェックリスト（生活機能の低下を判断する25項目の質問）の結果を比較。



参加者の声

大勢の人と、週1回運動と勉強をして、楽しい日々を送ることができました。

参加している皆さんの前向きな生き方に刺激を受けました。これからも健康に気を付け、頑張ろうと思います。

教室で学んだ、運動、食事について出来ることから取り入れていきたいです。

教室に参加して新しい出会いがあり、嬉しかったです。



PPK体操を始めるために

PPK体操は、DVDを見ながらセラバンド(ゴム製のバンド)とお手玉を使って行う新居浜市オリジナルの体操です。高齢期に適した全身運動で、体力に自信のない方でも無理なく安全に行えます。

現在、市内114か所で約1,800人(R7年4月時点)が週1回集い、PPK体操をはじめとした介護予防に取り組んでいます♪



体操の内容
(約40分)

- ① 準備体操
- ② 筋力強化運動
- ③ お手玉体操
- ④ 整理体操

PPK体操が必要な7ヶ

新居浜市における介護・介助が必要になった主な原因は、

1位 高齢による衰弱、**2位** 骨折・転倒、**3位** 心臓病・脳卒中です。

(新居浜市高齢者福祉計画 2024)

運動習慣がない、閉じこもりがちの方は要注意。筋力や身体機能が落ちて将来の要介護リスクが高くなりやすいです。

・・・自分には介護予防はまだ早いと思いますか？実は、お元気づちから、PPK体操をはじめとする介護予防に取り組むことが大切なんです！

PPK体操 6つの効果

- ① 全身の筋力アップ
- ② バランス機能アップで転倒予防
- ③ 運動習慣がつき、健康になる
- ④ 脳の機能を高めて認知症予防
- ⑤ 週1回の集まりで仲間ができる
- ⑥ 住民同士の交流や支え合いが生まれ、地域づくりに繋がる

どんな活動？

自治会館などの通いの場(拠点)に週1回集まってPPK体操を行います。体操の後にレクリエーション等を行っている拠点もあり、楽しく活動しています。

各拠点にPPK体操のDVDとガイドライン、参加者全員にセラバンドとお手玉をプレゼント！

自分で道具を用意しなくてもいいので、誰でも気軽に始められます！

参加者の声

「腰痛・膝痛が楽になった」、
「前より長く歩けるようになった」、
「外に出たい気持ちが湧いてきた」
など、喜びの声が届いています！



PPK体操に興味はあるけど、最初はどうやって始めるの？・・・など

PPK体操を始めるための詳細は裏面に続きます。

さあ、一緒に拠点を立ち上げよう！

PPK体操は、市の「健康長寿地域拠点づくり事業」のもと実施しています。

1 健康長寿地域拠点づくり事業ってなに？

地域の方が主体となって、送迎に頼らない身近な場所に通いの場(拠点)をつくり、PPK体操を含めた介護予防や健康づくり、仲間づくりを行うことを推進する事業です。地域の住民さん同士で介護予防支援ができる地域づくりを目指しています。

2 拠点を開設する条件は？

- ① 申請者名は、自治会長または施設管理者であること。
※ただし交付金の交付がない場合は、拠点の代表者でもよい。
- ② 週1回PPK体操を実施し、事業所の初期・継続支援を受けること。
- ③ 実施場所は自治会館や公共施設、事業所の空きスペース等の会場を活用すること。
- ④ 参加者が5人以上であること。(65歳以上の方が5人以上いれば、その他の参加者の年齢は問いません。)
- ⑤ 参加者は、自治会員などに限定せず誰でも参加できること。

3 DVDを見るだけ？だれか体操を教えて～！

指導者を派遣し、住民さんが運営できるようにサポートします。



初期支援	1か月目	週1回
	2か月～1年6か月目	月1回
継続支援	初期支援期間が終了した翌年度から	1年度中に最大2回

4 必要なものを準備するための費用は？



開設準備金として、80,000円を上限に交付します(1会場1回限り)
※ 申請は先着順に受付します。申請金額が予算に達した時点で、今年度の受付を締め切りますのでお早めにご検討ください。

交付金に関する注意事項

見積り・購入前に、必ず地域包括支援センターに相談してください。

- ・ 交付金は、PPK体操に必要な物品(テレビ、いす、DVD プレイヤー等)や、拠点活動を充実させるために必要な物品(血圧計、輪投げ等)の購入に使用してください。
- ・ 個人が使用するものや飲食代(食品、お茶等)、消耗品代(文具等)には交付できません。
- ・ 設備が整っている会場では、交付できない場合があります。
- ・ 老人会等、他の交付金が活用できる場合は、交付内容が重複しないように注意してください。

5. 安全に十分注意しましょう

拠点活動中に発生した事故等につきましては自己責任となるため、くれぐれも無理をせず、事故やけがないよう十分注意して活動してください。「自己責任書の作成」や「レクリエーション活動保険に加入する」等の方法もあります。

待ってらっしゃい



お問合せ 市役所2階 地域包括支援センター
☎(0897)65-1245



～PPK体操～ 拠点を開設している自治会(予定含む)と開始時間 令和7年4月現在活動拠点(109か所) ※開設拠点(114か所)

曜日	月			火			水			木			金			土			
上部東 【37か所】	8	10:00 角野新田		1	9:00 城主	105	10:00 瀬戸・寿連合	56	9:30 長野	11	13:00 篠場	20	10:00 篠場団地		23	9:30 光明寺		57	10:00 西泉②
	72	10:00 みどりヶ丘		66	9:00 北内上	65	13:30 北内中	12	10:00 上泉東	50	13:30 山田	91	10:00 宮喜連合		82	10:00 林下原			
	13	13:00 下泉久門		24	9:30 一字	2	14:00 元船木団地	26	10:00 七宝台	59	10:00 東田	96	10:00 下泉吹上		104	10:00 松木坂井			
	43	13:00 喜光地西町		7	10:00 吉岡	68	14:00 岸の上連合	57	10:00 西泉①	113	14:00 泉川公民館	76	13:00 高祖		74	13:30 国領			
				35	10:00 船木上原	83	14:00 元船木	89	10:00 西喜光地上組			70	13:30 西連寺		9	14:00 北内ハイツ			
				75	10:00 池田			99	10:00 三軒屋			106	14:00 下東田		92	14:00 道面			
上部西 【20か所】	37	10:00 岸之下		44	10:00 治良丸			53	10:00 上原			98	9:30 横水		27	9:30 旦之上			
	93	10:00 中萩コープタウン		45	10:00 萩生西			67	10:00 西之端			108	10:00 喜来		21	10:00 本郷			
	52	13:30 中村松木		60	13:30 馬淵			94	10:00 萩生東			46	13:30 新居浜コープタウン		71	10:00 横山			
	102	13:30 下本郷上		49	14:00 中村宮東			81	13:30 大生院公民館			54	13:30 銀杏之木		109	13:30 上本郷			
川西 【25か所】	17	9:00 城下町②	58	10:00 新須賀	90	10:00 中須賀		41	10:00 田所			17	9:00 城下町①		5	10:00 宮西泉宮			
	10	9:30 一宮	18	13:00 西の土居	111	10:00 地域交流センター		110	10:00 庄内B			47	13:30 高木		16	13:30 平形			
	14	10:00 泉池	55	13:00 江口	31	13:00 政枝		4	13:30 久保田			103	13:30 新田連合		40	13:30 昭七			
	19	10:00 庄内A	77	13:30 旭				28	13:30 駅前										
	36	10:15 東町	87	13:30 八雲				39	13:30 若水										
	38	10:00 河内						95	13:30 東庄内										
川東 【27か所】	62	13:00 本郷連合		3	9:00 田の上	79	13:30 宇高A	85	10:00 南小松原			6	9:30 桜木西	100	13:30 阿島上	33	10:00 松神子団地	114	14:30 田の上コミュニ ティセンター (4.18開設予定)
	48	13:30 山端連合		63	9:00 荷内	88	13:30 沢津	80	13:00 黒島			34	10:00 西楠崎	73	14:00 落神	84	10:00 又野		
	64	13:30 浮島		29	10:00 下郷			32	13:30 東雲中央			25	13:30 江の口		107	10:00 清水			
				69	10:00 東浜			112	14:00 多喜浜新田			51	13:30 中郷		61	13:30 町連合			
				86	10:00 大島連合							97	13:30 宇高B						
	22	13:00 東楠崎 (場所:長生会館 陽だまりの部屋) 毎月5・10・15・20・25・30日 (土日祝は除く)																	

※実施時間等が変更している場合があります

拠点名左の数字は、拠点の開設順です。