

みんなと一緒に100歳まで元気でいよう!

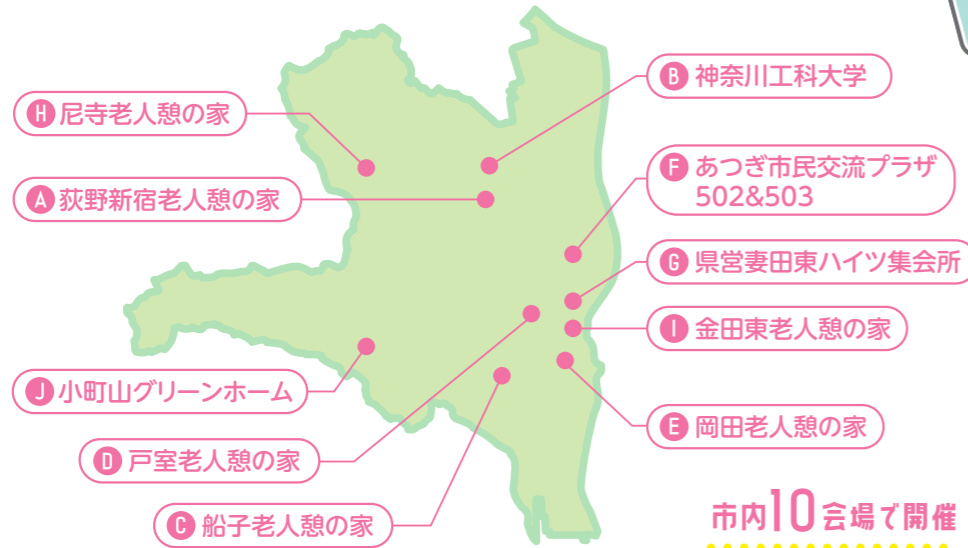
フレイル 予防セミナー

ご案内



- 講座
- いきいき百歳体操
- eスポーツ
- フレイルチェック

フレイル予防セミナー開催会場



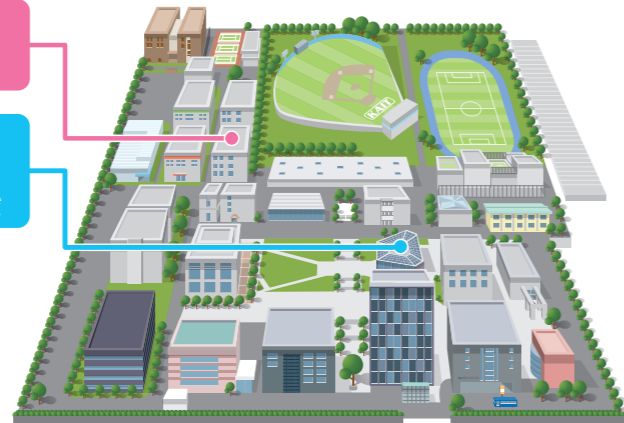
市内10会場で開催



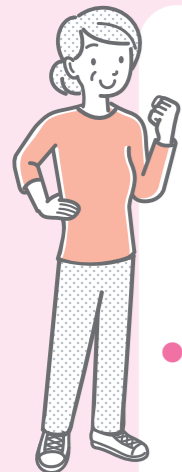
地域共創研究センター フレイル予防支援室

E1号館
309室

セミナー会場
先進技術研究所
スマートキャンパスラボ



●本厚木駅から路線バス
「本厚木駅」北口・1番乗場より「あつぎ郷土博物館」行きまたは「神奈川工科大学」経由「鳥尾団地」行きで「神奈川工科大学前」下車。(乗車時間約20分～25分)



みんなと一緒に100歳まで元気でいよう!

フレイル 予防セミナー

ご案内

参加
無料



セミナーは **講座** **いきいき百歳体操** **eスポーツ** **フレイルチェック** の構成

あゆこちゃん体操の考案者 高橋勝美教授監修/大学の資源 教職員 学生によるプログラム

セミナー合計 **4回**

地域の身近な施設で実施します

市内在住 **65歳以上の方対象**

詳細は問い合わせ参照

フレイルチェック

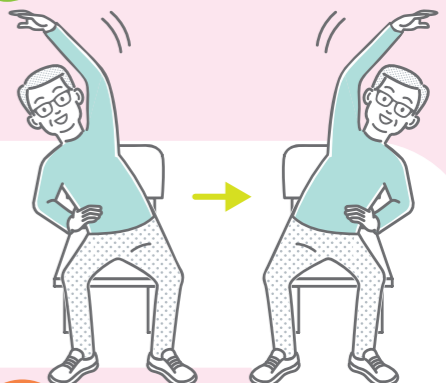
握力
開眼片足立ち
30秒椅子立ち上がり(脚筋力)

フレイル予防セミナー

講座 いきいき百歳体操 eスポーツ フレイルチェック

フレイル予防体操をしよう!

第1回 運動編

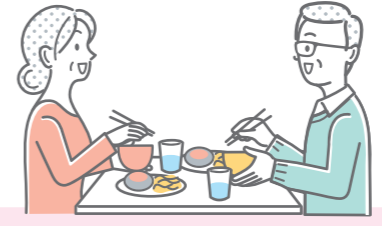


講座 フレイルって?

いきいき百歳体操 楽しく体操を覚えよう
イスを使った状態が中心です。

第2回 栄養編

フレイル予防で楽しく食事!

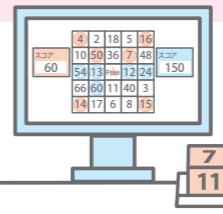


講座 元気になる食事って?

いきいき百歳体操 おしゃべりしながら体操を楽しもう
イスを使った状態が中心です。

第3回 社会参加編

ゲーム感覚で頭をつかおう!

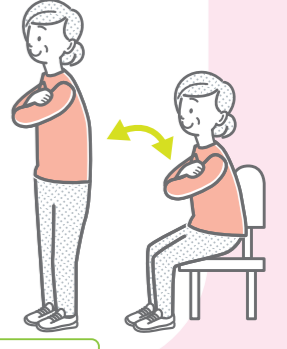


eスポーツ サンコロビンゴ

認知症予防を意識した計算・戦略・対話を楽しめる新しいeスポーツです。

第4回 フレイルチェック

自分のからだ状態を知ろう!



フレイルチェック 握力・開眼片足立ち・30秒椅子立ち上がり(脚筋力)

フレイルって?

心と体が弱々しくなっちゃうことだよ

フレイル予防をするには
生活に運動、食事に
気をつけよう!
家から出て仲間をつくらう!



「いきいき百歳体操」って?

おもりを手首や足首につけて行う体操だよ。週1~2回体操を続けることで筋力がつき、体を動かすことが楽になるよ。調整可能なおもりを使用し、椅子に座ってゆっくり動くから運動に自信がない人でも大丈夫。しっかり覚えて仲間と楽しく続けよう。



厚木市マスコットキャラクター あゆむ回春



情報学部 情報システム学科
高橋 勝美 教授
あゆむコロちゃん体操の監修

フレイル予防セミナー 2026年 年間開催日程

フレイル
予防セミナー

いきいき百歳体操
(基礎編)

いきいき百歳体操
(実践編)

いきいき百歳体操
(実践編)って
自分たちで集まって
体操することだよ



全4回
開催



全6回
開催



各回毎週
開催



A 荻野新宿老人憩の家 (下荻野1253-5)

●時間/10:00~12:00*1
●申込開始/4/15(水)~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 6/1(月) 講座
- 第2回 6/15(月) 講座
- 第3回 7/6(月) eスポーツ
- 第4回 7/27(月) フレイルチェック

いきいき百歳体操(基礎編)

- 第1回 9/7(月) 第4回 10/5(月)
- 第2回 9/14(月) 第5回 10/19(月)
- 第3回 9/28(月) 第6回 10/26(月)

いきいき百歳体操(実践編)

毎週月曜日(期間/11月~3月・各月2回指導員)

B 神奈川工科大学 (下荻野1030)

●時間/13:30~15:30*1
●申込開始/4/15(水)~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 6/8(月) 講座
- 第2回 6/22(月) 講座
- 第3回 7/13(月) eスポーツ
- 第4回 7/27(月) フレイルチェック

いきいき百歳体操(基礎編)

- 第1回 9/7(月) 第4回 10/5(月)
- 第2回 9/14(月) 第5回 10/19(月)
- 第3回 9/28(月) 第6回 10/26(月)

いきいき百歳体操(実践編)

毎週月曜日(期間/11月~3月・各月2回指導員)

C 船子老人憩の家 (船子1578-1)

●時間/10:00~12:00*1
●申込開始/5/15(金)~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 7/7(火) 講座
- 第2回 7/21(火) 講座
- 第3回 9/1(火) eスポーツ
- 第4回 9/15(火) フレイルチェック

いきいき百歳体操(基礎編)

- 第1回 10/6(火) 第4回 10/27(火)
- 第2回 10/13(火) 第5回 11/10(火)
- 第3回 10/20(火) 第6回 11/17(火)

いきいき百歳体操(実践編)

毎週火曜日(期間/11月~3月・各月2回指導員)

D 戸室老人憩の家 (戸室2-10-13)

●時間/13:30~15:30*1
●申込開始/5/15(金)~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 7/14(火) 講座
- 第2回 7/28(火) 講座
- 第3回 9/8(火) eスポーツ
- 第4回 9/29(火) フレイルチェック

いきいき百歳体操(基礎編)

- 第1回 10/6(火) 第4回 10/27(火)
- 第2回 10/13(火) 第5回 11/10(火)
- 第3回 10/20(火) 第6回 11/17(火)

いきいき百歳体操(実践編)

毎週火曜日(期間/11月~3月・各月2回指導員)

E 岡田老人憩の家 (岡田5-9-1)

●時間/10:00~12:00*1
●申込開始/7/15(水)~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 9/2(水) 講座
- 第2回 9/16(水) 講座
- 第3回 10/7(水) eスポーツ
- 第4回 10/21(水) フレイルチェック

いきいき百歳体操(基礎編)

- 第1回 11/4(水) 第4回 11/25(水)
- 第2回 11/11(水) 第5回 12/2(水)
- 第3回 11/18(水) 第6回 12/9(水)

いきいき百歳体操(実践編)

毎週水曜日(期間/12月~3月・各月2回指導員)

※1 回により終了時間が早まる場合があります。 ※2 会場により異なります。

F

あつき市民交流プラザ 5023503
(中町2-12-15 (アミューあつき))

●時間 / 13:30~15:30*1
●申込開始 / 7/15 (水) ~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 9 / 9 (水) 講座 いきいき百歳体操
- 第2回 9 / 30 (水) 講座 いきいき百歳体操
- 第3回 10 / 14 (水) eスポーツ
- 第4回 10 / 28 (水) フレイルチェック

いきいき百歳体操 (基礎編)

- 第1回 11 / 4 (水) 第4回 11 / 25 (水)
- 第2回 11 / 11 (水) 第5回 12 / 2 (水)
- 第3回 11 / 18 (水) 第6回 12 / 9 (水)

いきいき百歳体操 (実践編)

毎週水曜日 (期間 / 12月~3月・各月2回指導員)

I

金田東老人憩の家
(金田775-10)

●時間 / 10:00~12:00*1
●申込開始 / 9/15 (火) ~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 11 / 6 (金) 講座 いきいき百歳体操
- 第2回 11 / 20 (金) 講座 いきいき百歳体操
- 第3回 12 / 4 (金) eスポーツ
- 第4回 12 / 18 (金) フレイルチェック

いきいき百歳体操 (基礎編)

- 第1回 1 / 8 (金) 第4回 1 / 29 (金)
- 第2回 1 / 15 (金) 第5回 2 / 5 (金)
- 第3回 1 / 22 (金) 第6回 2 / 12 (金)

いきいき百歳体操 (実践編)

毎週金曜日 (期間 / 2月~3月・各月2回指導員)

G

県営喜田東ハイツ集会所
(妻田東1-24-6)

●時間 / 10:00~12:00*1
●申込開始 / 8/17 (月) ~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 10 / 1 (木) 講座 いきいき百歳体操
- 第2回 10 / 15 (木) 講座 いきいき百歳体操
- 第3回 11 / 5 (木) eスポーツ
- 第4回 11 / 19 (木) フレイルチェック

いきいき百歳体操 (基礎編)

- 第1回 12 / 3 (木) 第4回 12 / 24 (木)
- 第2回 12 / 10 (木) 第5回 1 / 7 (木)
- 第3回 12 / 17 (木) 第6回 1 / 14 (木)

いきいき百歳体操 (実践編)

毎週木曜日 (期間 / 1月~3月・各月2回指導員)

J

小町山グリーンホーム
(小野2240-1)

●時間 / 13:00~15:00*1
●申込開始 / 9/15 (火) ~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 11 / 13 (金) 講座 いきいき百歳体操
- 第2回 11 / 27 (金) 講座 いきいき百歳体操
- 第3回 12 / 11 (金) eスポーツ
- 第4回 12 / 25 (金) フレイルチェック

いきいき百歳体操 (基礎編)

- 第1回 1 / 8 (金) 第4回 2 / 5 (金)
- 第2回 1 / 22 (金) 第5回 2 / 12 (金)
- 第3回 1 / 29 (金) 第6回 2 / 26 (金)

いきいき百歳体操 (実践編)

毎週金曜日 (期間 / 3月・各月2回指導員)

H

尼寺老人憩の家
(飯山4742)

●時間 / 13:30~15:30*1
●申込開始 / 8/17 (月) ~

定員*2
8~20名

フレイル予防セミナー

- 第1回 10 / 8 (木) 講座 いきいき百歳体操
- 第2回 10 / 22 (木) 講座 いきいき百歳体操
- 第3回 11 / 12 (木) eスポーツ
- 第4回 11 / 26 (木) フレイルチェック

いきいき百歳体操 (基礎編)

- 第1回 12 / 3 (木) 第4回 12 / 24 (木)
- 第2回 12 / 10 (木) 第5回 1 / 7 (木)
- 第3回 12 / 17 (木) 第6回 1 / 14 (木)

いきいき百歳体操 (実践編)

毎週木曜日 (期間 / 1月~3月・各月2回指導員)

問い合わせ・申込み

受付方法

地域共創研究センターフレイル予防支援室にお電話あるいは右の二次元コードからお申し込みください。

TEL 046-271-8328
Email frail-support@mlst.kanagawa-it.ac.jp



受付二次元コード

●受付期間 / 平日の10:00~12:00、13:00~16:00 (祝祭日、土・日曜日を除く。各回の開催日程を参考にしてください)

参加要件

- 原則フレイル予防セミナーからいきいき百歳体操 (基礎編) までの全10回の講座に参加できる方
 - 講座終了後も地域の仲間と体操を継続することに興味がある方
 - 原則徒歩や自転車まで会場まで通える方 ※要介護認定を受けている方は要相談
- ※先着順。参加者には、セミナー開始の10日前までにご案内を郵送します。

みんなで参加してね



*1 回により終了時間が早まる場合があります。 *2 会場により異なります。