

○利用の流れ○

講座をえらぶ

お申込み

所定の「フレイル予防・健康づくり出前講座プログラム申請書」へ必要事項を記入し地域包括支援課へ提出するか、下記方法でお申し込みください。
申請書は柏市ホームページからダウンロードできます。

※開催希望日により、申請期間が異なります。期間外の受付はできません。

【FAXの場合】

※送信時には地域包括支援課へお電話ください。

【メールの場合】

パスワードを付けてお送りください。

【郵送の場合】

申請期間内の消印のみ受付けます。
余裕をもってお送り下さい。

講座実施月	申請期間
5・6月	1月6日（火）～2月13日（金）
7・8月	2月2日（月）～3月13日（金）
9・10月	4月1日（水）～5月29日（金）
11・12月	6月1日（月）～7月31日（金）
1・2月	8月3日（月）～9月30日（水）
※3月	10月1日（木）～11月30日（月）

※フレイルチェック講座は3月の実施はありません。

応募多数の場合は抽選となりますので、お断りする場合があります。

なお、より多くの団体に利用いただくため、利用回数の少ない団体を優先いたします。

講座確定のご連絡

講師の調整後、講座開催の1か月ほど前に、回答書をお送りします。

また、講師から調整役の方へ、おおよそ講座の1か月～2週間前を目安にご連絡させていただきます。

原則は講座時間の変更等はお受けできません。

やむをえず変更が生じた場合は、速やかに地域包括支援課までご連絡ください。



～いつもの集まりに、健康づくりの新しいきっかけを～

【目的】

本事業は介護予防を必要とするより多くの市民に対して、フレイル予防の知識を提供し、健康づくりのきっかけとなることを目的としております。

講座を受講し、次回以降の自主活動にお役立てください。

「お問い合わせ・申込先」

柏市役所 地域包括支援課

住所：〒277-0005 柏市柏5-8-12ラコルタ柏1階

TEL：04-7167-2318 FAX：04-7167-8381

MAIL：chikihokatsu@city.kashiwa.chiba.jp



柏市HPはこちら

柏市フレイル 出前講座



出前講座のご利用にあたり、必ずお読みください

○対象グループ○

下記の内容を満たす又は目指す市民グループが対象です

- 月 1 回以上定期的にフレイル予防を目的として活動している
- 講座の参加人数が 5 人以上
- 活動を支えるボランティアなどの支援体制があるグループ
- 地域で介護予防が必要な方を支えることができるグループ
(活動に誘い、声をかけ、日常的に見守る)
- 次の地域制度ボランティアと連携しているグループ
(ふるさと協議会・地区社会福祉協議会・町会・
民生委員児童委員・柏市民健康づくり推進員など)

※上記の協議会等の団体、町会・自治体などは、
右表にあるプログラム①フレイルチェックのみ利用可能

営利目的・宗教政治活動・介護保険法で規定する指定委託サービス事業は対象外

○利用条件○

ご利用が
はじめての方

「フレイル予防・健康づくり出前講座グループ登録申請書」に必要事項
を記載し、地域包括支援課へご提出ください。
柏市ホームページからダウンロードいただくか、当課までお越しください。

利用時間帯

月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 開始時刻 9 時～15 時
※フレイルチェック講座のみ 開始時刻 10 時～14 時

利用可能回数

1 団体につき、年間 3 講座まで利用可。
ただし、プログラム②～⑦の講座からは 2 講座まで。重複不可。
（⑥と⑦の講座はどちらか 1 つのみ申し込み可）
プログラムの組み合わせ例 1) ①・③・⑤ 例 2) ②・⑥

お申し込みが重複した場合や講師の都合などで、日程やプログラムの選択について調
整をさせていただくことがあります。
**応募多数の場合は、抽選といたします。利用回数の少ない団体を優先するため、
お断りする場合があります。ご了承ください。**

○出前講座一覧○

毎年の受講をオススメします

全てのグループでお申込みいただけます。講座実施期間は 5 月～翌年の 2 月まで、3 月はお休みです。

種類	プログラム	内容
総合	①-1 フレイルチェック (フル 約 1 時間 40 分)	栄養（食とお口）、運動、社会参加などについて、東京大学が開発したプログラムで楽しく健康度をチェックし、生活を振り返ることができます。 ※会場の広さや希望時間等により、講座の内容を調整いたします。 お気軽にお問い合わせください。
	①-2 フレイルチェック (簡易 約 1 時間)	★サロンなどのグループ活動の他に、町会やふるさと協議会など、団体の企画にも対応しています。

以下のうち、2 講座までお申込みいただけます。（プログラム⑥と⑦はどちらか一つ）対象グループは左記を参照ください。

種類	プログラム	内容
栄養	② 栄養からフレイル予防 (1 時間)	フレイル予防のための食生活のポイントや具体的な食事メニューなどを栄養士がお伝えします。
口腔	③ お口の健康とフレイル予防 (1 時間)	お口の機能を維持・回復するための体操や、お手入れの方法等を歯科衛生士がお伝えします。
運動	④ かしわロコトレ！ (1 時間)	柏市在宅リハビリテーション連絡会監修による、柏市オリジナルのロコモ予防体操です。6 分間、10 種類の体操を手軽に楽しく取り組みます。
	⑤ 体操やレクリエーションで フレイル予防 (1 時間)	健康運動指導士、スポーツトレーナーなどが、体操やストレッチの運動講座、レクリエーションを通じてフレイル予防に役立つポイントをお伝えします。
	⑥ 体幹しっかり転倒予防 (1 時間)	転倒しないからだづくりのために必要な知識や体操をリハビリ専門職がお伝えします。
	⑦ 頭活き活きもの忘れ予防 (1 時間)	認知症を予防するための生活習慣に関する講話、運動などをリハビリ専門職が行います。

裏面の「利用の流れ」を必ずご確認ください ⇒