☆ご自由にお持ち帰りください☆

～秋津・桜木・桜木東・若葉校区～

健康づくり通いの場・サロン
2025年度　保存版

公民館や憩の家など身近な場所で、
地域の方と**フレイルの予防・改善**に
取り組みましょう！
まずは見学からでも大歓迎です♪

ひと月の参加者合計
400名以上！

ささえりあ あさひば

2025年4月作成

問い合わせ：☎096-360-5550

掲載内容

1. フレイル予防について
2. 各団体の紹介
3. 短期集中予防サービスについて
4. 基本チェックリストについて
5. 安心メールについて

体力維持のために、**フレイルの予防・改善**に取り組みましょう！

～フレイルとは～

フレイルとは病名ではなく、**筋力や心身の活力が低下し、健康障害を引き起こしやすい状態**を指す言葉です。
いつまでも元気な毎日を過ごし、健康寿命を延ばすためには、**フレイルの予防・改善**が大切です。

～フレイル予防・改善の3つのポイント～

運動
（身体活動）

栄養
（食事・口腔）

社会参加
（人とのつながり）

フレイル予防・改善に向けて、普段の生活を見直し、地域の通いの場にも参加しましょう

秋津公民館　貯筋体操

活動日時

第1　土曜
10時～11時

活動場所

秋津公民館

活動内容

健康体操・脳トレなど

参加費

無料

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『ご自身の健康づくりのために、一緒に体を動かしませんか？笑顔で体操をしています。』

参加者の声

『仲間のみなさんのおかげで、体操も楽しく続けられています。』

秋津1町内元気くらぶ

活動日時

毎週　水曜
12時半～15時半

活動場所

秋津校区　第1公民館

活動内容

いきいき100歳体操
口腔体操、脳トレなど

参加費

無料

対象者

秋津校区にお住いの方

駐車場

有（要相談）

主催者から一言

『いきいき100歳体操などをしています。一緒に体力づくりをしましょう。』

参加者の声

『ここに来ると友達にあえるので、楽しいです。』『体操をすると、体が軽くなります。』

秋津2町内元気クラブ

活動日時

毎週　月曜
13時00分～14時00分
14時05分～15時05分

活動場所

秋津校区　第2公民館

活動内容

健康体操など

参加費

1回　100円

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『気軽に和気あいあいと体操を一緒に楽しみませんか。』

参加者の声

『健康づくりをしながら、顔見知りが多くなり、楽しみです。』

おてらでのんびり

活動日時

第4　水曜
13時半～14時半

活動場所

浄福寺

活動内容

レクレーション、体操等

参加費

無料

対象者

秋津2町内の方

駐車場

有

主催者から一言

『送迎もあります。みんなで楽しみながら、体力づくりをしていきましょう。』

参加者の声

みんなで集まって体操をしたり、お話をしたり、とても楽しいです。

秋津2-1町内　元気クラブ

活動日時

毎週火曜　10時～11時

活動場所

秋津　老人憩の家

活動内容

いきいき100歳体操
口腔体操、健康講話など

参加費

月　100円

対象者

秋津2-1町内にお住いの方

駐車場

無

主催者から一言

『100歳体操は、ゆっくりと行う体操なので、どなたでもできると思います。ぜひ、ご参加くだい！』

参加者の声

『参加を始めて、体調もいいです！』『自宅ではなかなか続かないので、ここで週1回頑張っています！』

東部はつらつ交流会館　はつらつサロン

活動日時

第4　土曜
13時半～14時半

活動場所

東部はつらつ交流会館

活動内容

健康講話、体操など

参加費

無料

対象者

どなたでも
※電話予約をお願いします
096-360-6885

駐車場

有

主催者から一言

『地域の方々が気軽に参加でき地域住民の交流の場を作る「はつらつサロン」です。講話の後に認知症予防に効果がある昭和世代の映画上映会を開催しています。多くの方の来館をお待ちしています。』

参加者の声

『健康に関する話も聞けて、勉強になります。今後も楽しみです。』

秋津3町内　ふれあいサロン

活動日時

第3火曜
10時～12時

活動場所

秋津第3公民館

活動内容

健康体操・健康講話など

参加費

100円

対象者

秋津3町内の方

駐車場

有

主催者から一言

『毎月活動をしていきます。皆さん参加お待ちしています。』

参加者の声

『初めて参加しましたが、楽しく参加しました。今後も参加していきたいと思います。』

レッツGO　あいの手

活動日時

毎週　水曜
9時～12時

活動場所

秋津校区　第4公民館

活動内容

いきいき100歳体操
脳トレなど

参加費

無料

対象者

どなたでも

駐車場

無

主催者から一言

『気軽に和気あいあいと体操などをしています。一緒に楽しみましょう。参加をお待ちしています。』

参加者の声

『井戸端会議のように、気軽に集まっています。』
『近所の方に誘ってもらって参加しました。』

秋津5町内　いきいきサロン

活動日時

第2　火曜
13時半～ 15時

活動場所

秋津校区　第5公民館

活動内容

健康体操・健康講話
脳トレ、教養講話など

参加費

無料

対象者

秋津5町内にお住いの方

駐車場

無

主催者から一言

『手足を伸ばし、みんなでおしゃべり。月2回元気な顔をみるのが楽しみです。』

参加者の声

『参加して、元気な顔を見ていろいろな話ができることがうれしいです。』

秋津5町内　運動教室

活動日時

第4　火曜
13時半～14時半

活動場所

秋津校区　第5公民館

活動内容

健康体操・健康講話
脳トレなど

参加費

無料

対象者

秋津5町内にお住いの方

駐車場

無

主催者から一言

『手足を伸ばし、みんなでおしゃべり。月2回元気な顔をみるのが楽しみです。』

参加者の声

『参加して、元気な顔を見ていろいろな話ができることがうれしいです。』

秋津7町内　明生会

活動日時

第2　金曜
13時半～14時半

活動場所

秋津中央公園老人憩の家

活動内容

健康体操・健康講話
脳トレなど

参加費

無料

対象者

秋津7町内にお住いの方

駐車場

無

主催者から一言

『どなたでも、お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。お待ちしています。』

参加者の声

『自分のために、運動に参加しようと思っています。こうやって一緒にすると楽しいです。』

秋津8町内　ハッピーサークル

活動日時

毎週　金曜
13時～16時

活動場所

秋津8町内団地　集会場

活動内容

折り紙、硬筆、健康体操、講話など

参加費

無料

対象者

秋津8町内にお住まいの65歳以上の方

駐車場

有（要相談）

主催者から一言

『月4回、皆さん楽しく参加されています。初めての方もぜひご参加下さい。』

参加者の声

『参加するようになって、体調良く、気持ちも前向きになります。集まってみんなと話をするのが楽しみです。』

秋津レークタウン運動教室

活動日時

毎週　火曜
13時～13時半

活動場所

秋津レークタウン
クリニック内

活動内容

健康体操

参加費

無料

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『事前申込制ではありませんので、お気軽にご参加ください。お待ちしております。』

参加者の声

『市外から参加しています。健康づくりに助かっています。』『近くに住んでいます。毎週体操できるので、楽しく参加しています。』

桜木校区　さくらカフェ

活動日時

第2.4　木曜
13時半～15時

活動場所

桜木校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

いきいき100歳体操
脳トレなど

参加費

100円

対象者

どなたでも

駐車場

有（要相談）

主催者から一言

『おもりを使っての体操もしています。男性の方も大歓迎です。』

参加者の声

『家ではなかなか続かないですが、みんなと一緒だと楽しく続けられています。』

桜木校区　男性の運動教室
～ぷちトレジム～

活動日時

第1･2･4　水曜
13時半～14時半

活動場所

桜木校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

セラバンドを使った筋トレ体操、脳トレ、ボクササイズなど

参加費

1回　200円

対象者

男性限定

駐車場

有（要相談）

主催者から一言

『男性だけの体操教室です。ボクササイズもあります。見学だけでも、ぜひお越しください。』

参加者の声

『参加するようになって、体調がいいです。』『検査結果もよくなりました。』

桜木校区　姿勢リセット教室

活動日時

第3　水曜
13時半～14時半

活動場所

桜木校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

ストレッチポールを
使った運動など

参加費

無料

対象者

どなたでも
（事前申込制）

駐車場

有（要相談）

主催者から一言

『10年後の良い姿勢を保つために、ご自身の今の姿勢を見つめなおす機会になればと思います。ぜひご参加ください。』

参加者の声

『忙しい毎日の中で、良い気分転換になっています。』

桜木1.2町内　ひまわりサロン

活動日時

第3　木曜
10時～11時半

活動場所

桜木校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

体操、脳トレ、製作など

参加費

100円

対象者

桜木1.2町内の方

駐車場

要相談

主催者から一言

『　多くの皆さんに参加していただければと思います。参加お待ちしています。』

参加者の声

『　みんなで体操をしたり、話をしたりするのが楽しいです。　』

桜木3町内　デイサービス

活動日時

最終　月曜
10時～11時半

活動場所

桜木3町内
老人憩いの家

活動内容

体操、脳トレ、レクレーション、作品づくりなど

参加費

無料

対象者

桜木3町内の方

駐車場

無

主催者から一言

『皆さんのご参加お待ちしています。』

参加者の声

『体を動かしたり、物づくりをしたりして、楽しい時間を過ごしています。』

桜木5町内　いきいきサロン

活動日時

第3　火曜
13時半～15時

活動場所

東本町団地
集会場

活動内容

体操、脳トレ、レクレーションなど

参加費

200円

対象者

桜木5町内の方

駐車場

無

主催者から一言

『毎回楽しそうに集まられ、体操や脳トレに頑張っておられます。年齢が高い方が多く、内容には気を配っています。』

参加者の声

『同じ団地でもなかなか顔を合わせないこともあるので、月1回ここで会えるのが楽しいです。』

日本健康太極拳「すずらん会」

活動日時

毎週　水曜
（第5水曜はお休み）
10時～11時30分

活動場所

桜木東校区
桜木老人憩の家

活動内容

太極拳

参加費

月額　1000円

対象者

どなたでも

駐車場

無

主催者から一言

『心をこめて深い呼吸と
共にゆっくりした動作で
手足を動かしていきます。』

参加者の声

『仲間の皆さんのおかげで
体が軽くなります。』

桜木東　元気くらぶ

活動日時

毎週月曜　13時～16時

活動場所

桜木東校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

いきいき100歳体操
脳トレ、お手玉など

参加費

無料

対象者

どなたでも

駐車場

有（要相談）

主催者から一言

『皆さんと青春に戻って、楽しんでいます。どなたでも大歓迎です。ぜひ一緒に若返りましょう！』

参加者の声

『体操だけでなく、みんなと話をするのが楽しみです。』『男女関係なく、知り合いが増えますよ！』

桜木東校区　ふれあい会

活動日時

毎週　月曜
9時～12時

活動場所

桜木東校区
桜木老人憩の家

活動内容

いきいき100歳体操・
脳トレ・口腔体操など

参加費

月　200円

対象者

どなたでも

駐車場

要相談

主催者から一言

『100歳体操以外にも、参加者の方と相談をしながら取り組んでいます。新しい参加者も大歓迎です。』

参加者の声

『コロナでなかなか外出できなかったので、そのころからここに来るのが楽しみです。』

桜木東健康お手玉あそびの会

活動日時

第2.4　土曜
13時半～15時

活動場所

桜木東校区
桜木老人憩の家

活動内容

お手玉を使った体操

参加費

月　500円

対象者

どなたでも

駐車場

要相談

主催者から一言

『認知症予防にもうつ予防にも効くと言われています。お手玉の楽しさを多くの人に知ってもらおうと思って活動しています。音楽に合わせて、楽しくお手玉をしましょう。』

参加者の声

『お手玉は脳トレにもなります。子供のころを思い出して、一緒にたのしみましょう。』

桜木東校区　えんがわサロン

活動日時

第3　木曜
13時30分～15時

活動場所

桜木老人憩いの家または
桜木東地域コミュニティーセンター

活動内容

特に限定なし。今年度は『ストップ・フレイル』をメインテーマとして活動。

参加費

基本無料

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『今年度は『ストップ・フレイル』をメインテーマとして活動しています。男性の参加をお待ちしてます。』

参加者の声

『　みんなで集まって、物作りをしたり、話をしたり、楽しく参加しています。月1回の楽しみです。』

桜木東　”エンジョイ“クラブ

活動日時

第1･3　月曜
13時半～15時

活動場所

花立5丁目公園
老人憩の家

活動内容

お手玉遊び、歌、脳トレ、
DVD体操、その他

参加費

無料

対象者

主に桜木東校区4･5町内の
高齢者の方

駐車場

無

主催者から一言

『笑いの絶えない皆さんと、毎回楽しく遊んでいます。』

参加者の声

『みなさんと一緒に遊んで笑い合えて、とにかく楽しいです。おじゃめの日が待ち遠しいです。』

桜木東　スローライフクラブ

活動日時

第2・4　金曜
13時半～15時

活動場所

桜木老人憩の家

活動内容

折り紙、新聞紙ブローチ、
クラフトテープアクセサリー等

参加費

無料
（但し材料費は個人負担）

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『“無理なく・楽しく・自分のペースで”を基本にしています。』

参加者の声

『毎回、何を作るのか楽しみです。ゆっくり話もできるので、気分転換にもなります。』

桜木東校区　姿勢リセット教室

活動日時

第1　水曜
13時半～14時半

活動場所

桜木東校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

ストレッチポールを
使った運動など

参加費

無料

対象者

どなたでも
（事前申込制）

駐車場

有（要相談）

主催者から一言

『10年後の良い姿勢を保つために、ご自身の今の姿勢を見つめなおす機会になればと思います。ぜひご参加ください。』

参加者の声

『忙しい毎日の中で、良い気分転換になっています。』

若葉校区　貯筋体操

活動日時

第2.4　土曜
10時～11時30分

活動場所

若葉コミュニティー
センター

活動内容

健康体操・脳トレ・
100歳体操など

参加費

100円

対象者

どなたでも

駐車場

無

主催者から一言

『ご自身の健康づくりのために、一緒に体を動かしませんか？笑顔で体操をしています。参加お待ちしています。』

参加者の声

『みんなと顔を合わせるのが楽しみです。健康づくりに頑張っています。』

若葉校区　ふれあいいきいきサロン

活動日時

第4　火曜
10時～11時30分

活動場所

若葉校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

年間計画を参照

参加費

無料

対象者

若葉校区の方

駐車場

有

主催者から一言

『　毎月楽しんでいただけるよう、活動内容を考えています。　皆で顔を合わせて楽しんでいただければと思います。』

参加者の声

『参加するとみんなに会えて元気が出ます。体操や歌など、内容もいろいろ凝っていて楽しいです。』

若葉校区　木曜会

活動日時

毎週　木曜
13時30分～14時30分

活動場所

若葉　栄第二団地

活動内容

レクリエーション
座談会

参加費

無料

対象者

若葉　栄第二団地住民

駐車場

なし

主催者から一言

『体操などもしながらみんなで楽しく活動しています。』

参加者の声

『一人暮らしの人が多く、同じ団地でも普段はなかなか会えないので集まれて嬉しいです。』

健軍商店街運動教室

活動日時

第2、4　木曜
14時00分～14時30分

活動場所

健軍商店街
よって館ね

活動内容

介護予防体操
脳トレ　等

参加費

無料

対象者

どなたでも

駐車場

有（商店街周囲に有料あり）

主催者から一言

『お買い物ついでに
お気軽にご参加ください、
よってかんね～！』

参加者の声

『毎回違う先生が来られて
いろんなことを教えてもらえ
るので楽しいです。帰りに買
い物をして帰っています。』

ささえりああさひば圏域で活用できる
短期集中予防サービスの案内

参加費無料

あさひば圏域（秋津・桜木・桜木東・若葉校区）にお住いの65歳以上の方で、**要支援1.2もしくは基本チェックリスト（裏面）該当にて事業所対象者と認定された方**が、心身機能の予防・改善に取り組むことが出来る事業所一覧です。

①運動機能向上プログラム　（おおむね週1回の運動を12回）

秋津・若葉ファイトクラブ！

送迎可

日時：第1.2.3.5　木曜
　　午前10時～12時
場所：東部はつらつ交流会館
定員：8名
対象者：秋津・桜木・桜木東・
　　若葉校区の方

桜木ファイトクラブ！

送迎可

日時：毎週　火曜
　　午後1時半～3時半
場所：桜木校区の老人憩の家
定員：6名
対象者：桜木校区の方

桜木東ファイトクラブ！

要相談

日時：毎週　水曜
　　午前10時～12時
場所：花立5丁目公園内　老人憩の家
定員：6名
対象者：桜木東校区の方

ウォークラン健軍

送迎可

日時：月～金
　　午前9時半～11時半
　　もしくは午後14時～16時
場所：ウォークラン健軍
対象者：東区在住の方

②栄養改善プログラム
（月1回の家庭訪問を3回）

朋岳園 地域介護サービス センター他

日時：月～金　午前10時～午後4時
　　（1回45分程度）
場所：自宅
対象者：東区・北区・中央区在住の方

利用に関する手続きや、ご不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。

お問い合わせ　ささえりあ　あさひば　☎　096-360-5550

基本チェックリスト

『基本チェックリスト』とは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能の衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。

番号	質問項目	いずれかに○を	
1	バスや電車で一人で外出していますか	0：はい	1：いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0：はい	1：いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0：はい	1：いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0：はい	1：いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0：はい	1：いいえ
6	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0：はい	1：いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0：はい	1：いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0：はい	1：いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1：はい	0：いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1：はい	0：いいえ
11	6か月で2～3ｋｇ以上の体重減少がありましたか	1：はい	0：いいえ
12	身長：（　　）ｃｍ　　体重：（　　）kg	ＢＭＩ＝	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1：はい	0：いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1：はい	0：いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1：はい	0：いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0：はい	1：いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1：はい	0：いいえ
18	周りの人から『いつも同じ事を聞く』などの物忘れがあると言われますか	1：はい	0：いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかける事をしていますか	0：はい	1：いいえ
20	今日が何月何日かわからないことがありますか	1：はい	0：いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1：はい	0：いいえ
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1：はい	0：いいえ
23	（ここ2週間）以前は楽に出来ていたことが今はおっくうに感じられる	1：はい	0：いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1：はい	0：いいえ
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1：はい	0：いいえ

熊本市高齢者支援センター

ささえりあ あさひば
安心メールのご案内

登録無料

ささえりああさひばでは、地域の取り組みや健康づくりなどに役立つ情報を、メールでお届けするサービスを開始しました。
登録はどなたでも大歓迎です。この機会にぜひご登録ください！

【安心メールとは】

保育園や小中学校、警察など**公的機関でも情報発信に活用されているシステム**です。
登録情報は管理会社で一括管理されます。

【情報発信の対象校区】

秋津校区　桜木校区　桜木東校区　若葉校区

【登録できる方】

上記4校区にお住いの方、校区外のご家族など
上記4校区にある企業、事業所などにお勤めの方

【発信される情報の一例】

地域の行事や健康づくりに関する講座など

登録方法は裏面をご確認ください！

登録に関するご相談は、ささえりああさひばまでお気軽にお問い合わせください。
ささえりあ　あさひば　☎096-360-5550

登録方法の案内

QRコード

①携帯電話のバーコードリーダー
または、カメラ機能を使ってQR
コードを読み込む。

②メールの送信画面が表示されるので、
タイトルや本文を入れずに送信をする。

③携帯電話に、改めて安心メール登録用
メールが届く。

④本文の下の登録ボタンから、登録画面の
内容に沿って入力し、入力内容を確認。

⑤内容に修正がなければ、登録ボタンを押す。

登録完了

毎月最終月曜日に、地域活動に関する情報が
携帯電話にメール配信
（発信回数は今後変更される可能性があります）

ささえりあさひば職員が安心メール登録
のお手伝いも致します！
皆様のご登録をよろしくお願い致します。