



プレスリリース

広島県府中市 情報提供
令和5年5月2日（火曜）
介護保険課長寿さぽーと係
電話 0847-40-0223

『ひろしま GENKI 体操でフレイル予防』

参加者募集します！

認知症予防、健康寿命を延ばすことを目的に、生協ひろしまと広島大学で共同研究をすすめた体操プログラムです。「骨トレ」「筋トレ」「脳トレ」プラス「心トレ（参加者同士のコミュニケーション）」の4つで構成しており、府中市と生協ひろしまが共同で行う教室です。

ところ：i-coreFUCHU 多目的室（府中天満屋2階）

内容：骨活性・筋力・脳トレーニング、ダンスステップなど

定員：各30名（先着順） ※初めての方を優先します。

締め切り：5月19日（金）

教室	とき	申し込み・問い合わせ
脳いきいきクラス 対象：65歳以上 医師から運動を止められていない方	6月～8月 毎週水曜日・ 10時30分～12時	介護保険課 40-0223 健康推進課 47-1310
元気クラス 対象：40歳以上 医師から運動を止められていない方	6月～8月 毎週水曜日・ 13時30分～15時	*申し込みは窓口です。 <u>生活アンケート（基本チェックリスト）にご記入ください。</u>



生協ひろしま

のばそう!健康寿命



はばたき・きらめき・府中



ひろしまGENKI体操

生協ひろしま × 広島大学

参加費
無料

ひろしまGENKI体操とは…

健康寿命を伸ばすこと(認知力アップ)を目的に、
生協ひろしまと広島大学で共同研究をすすめている体操プログラムです。
「骨トレ」「脳トレ」「ダンス」で構成しています。
生協ひろしまと府中市が共同で行う教室です。

内容

骨活性・筋力・
脳トレーニング、
ダンスステップなど

場所

i-coreFUCHU 多目的室
(府中天満屋2階)

定員

各30名(先着順)
※はじめてご参加の方を優先します

教室

とき

脳いきいきクラス

対象

65歳以上の府中市民
医師から運動を止められていない方



6月~8月
毎週水曜日 10:30~12:00

元気クラス

対象

40歳以上の府中市民
医師から運動を止められていない方



6月~8月
毎週水曜日 13:30~15:00

お申し込み・お問い合わせは

府中市介護保険課 0847-40-0223
健康推進課 0847-47-1310
(リ・フレ)

5/19(金)までに
お申し込みください。

※窓口で生活アンケート(基本チェックリスト)にご記入ください。基本チェックリストの結果で教室をご案内します。

生活アンケート（基本チェックリスト）

ふりがな			記入日	年 月 日
名前		男・女	生年月日	年 月 日 () 歳
住所	町 番地		電話	
No.	質問項目	回答(いずれかに○をお付け下さい)		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	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つたわ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分位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か月間で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 =) (注)			
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されますか	1. はい	0. いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	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) 以前は楽にできていたことが今で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	
26	現在の健康状態は よい ・ まあよい ・ ふつう ・ あまりよくない ・ よくない			

注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が 18.5 未満の場合に該当とする。

【個人情報の取り扱いについて】

収集した個人情報は、ひろしまGENKI体操の目的以外で使用することはありません。
 なお、お答えいただいた内容は、必要な範囲で関係機関へ情報提供をすることがあります。
 ご了承ください。