

いつまでも自分の足で歩くために

2026年度 草津市

AI × フレイル予防 運動教室



AI活用 × 理学療法士で

一人ひとりに合った運動プログラム

こんなお悩みはありませんか？

- ✓ 最近、気づかぬうちに体重が減ってきた
- ✓ ペットボトルのフタが開けにくくなった
- ✓ 以前より疲れやすく、外に出る気分にならない
- ✓ 歩くのが遅くなったり、信号を渡り切れるか不安になった
- ✓ 運動する機会がほとんどなく、身体を動かすことが減った

 フレイルとは：
加齢によって心身が衰えた状態のことで、健康な状態と要介護状態の間の段階を指します。

2026年

10月

スタート

いつまでも元気に歩き続けるために、
一緒に楽しく身体を動かしませんか？

詳細は裏面を確認してください

お問合せ先

草津市健康福祉部

長寿いきがい課 長寿政策係

〒525-8588 滋賀県草津市草津三丁目13番30号

TEL : 077-561-2372

AIを活用したフレイル予防運動教室について

参加費

無料

日時

10月19日～2月22日 10:00～12:00

※日程の詳細は下記の通り

場所

渋川まちづくりセンター
草津市西渋川二丁目9番38号

対象

市内在住の65歳以上でフレイルである高齢者
(要介護者を除く)

定員

20人 (先着順)

持ち物

動きやすい服装、飲み物、
タオルを持参してください。

申し込み

10月5日(月)～10月14日(水)、
9:00～16:45

電話でお申し込みください

TEL: 077-561-2372 (長寿いきがい課)



教室の内容

01

フレイルとは

フレイルの予防方法や
健康づくりのポイントを学ぶ

02

体力測定

ご自身の体力や身体の
状態を確認

03

運動や体操

自宅でも続けられる
運動や体操を実践

04

食事や栄養のポイント

健康を支える食事や口腔ケア、
お薬の知識を学ぶ

05

交流・仲間づくり

参加者同士で楽しく
交流しながら健康づくりを行う

各日程・時間

原則すべて月曜日の10:00～12:00

第1回目 : 10月19日

第2回目 : 10月26日

第3回目 : 11月2日

第4回目 : 11月9日

第5回目 : 11月16日

第6回目 : 11月30日

第7回目 : 12月7日

第8回目 : 12月14日

第9回目 : 12月21日

第10回目 : 1月4日

第11回目 : 1月18日

第12回目 : 1月25日

第13回目 : 2月22日