

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、気づかない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

7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

7月21日～11月24日 10:00～12:00
※日程の詳細は下記の通り

場所

さわやか保健センター 1階 視聴覚室
(市役所本庁舎の隣)

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

7月7日(火)～7月14日(火)、9:00～16:45
電話でお申し込みください

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

原則すべて火曜日の10:00～12:00

| | | | | | |
|------|---------|-------|---------|-------|----------|
| 第1回目 | : 7月21日 | 第6回目 | : 9月1日 | 第11回目 | : 10月13日 |
| 第2回目 | : 7月28日 | 第7回目 | : 9月8日 | 第12回目 | : 10月20日 |
| 第3回目 | : 8月4日 | 第8回目 | : 9月15日 | 第13回目 | : 11月24日 |
| 第4回目 | : 8月18日 | 第9回目 | : 9月29日 | | |
| 第5回目 | : 8月25日 | 第10回目 | : 10月6日 | | |