

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、気づかなく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2回目 : 7月28日

第3回目 : 8月4日

第4回目 : 8月18日

第5回目 : 8月25日

第6回目 : 9月1日

第7回目 : 9月8日

第8回目 : 9月15日

第9回目 : 9月29日

第10回目 : 10月6日

第11回目 : 10月13日

第12回目 : 10月20日

第13回目 : 11月24日