

令和7年度版

65歳以上・ちょっと体の衰えを感じ始めた方へ

3カ月間  
無料

仙台市 フレイル予防応援教室

# 身近な場所で 運動習慣を身につけよう！

65歳  
以上限定

事前  
予約制

市内  
20か所で  
開催！



仙台市ホームページ  
「フレイル予防応援教室」

歳を重ねて身体が衰えてきたかもしれない。ちょっと不安になってはいませんか？

フィットネスクラブなどの身近な場所で、**週1回・3か月間の無料プログラム**を通して運動習慣を身につけ、介護になる一歩手前と言われる「フレイル※」の予防に取り組んでみましょう。

※「フレイル」とは：加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が、低下した状態です。早く気づき適切な取り組みを行うことで、フレイル状態の予防や改善につながるとされています。

対象者

市内に住民票のある、  
フレイル予防が必要な65歳以上の方

他にも要件がありますので、右上の二次元コードを読み込んでいただき、ホームページをご確認ください。

回数・  
利用料

全12回（3か月間）  
無料

場 所

市内20か所で開催

右上の二次元コードを読み込んでいただき、事業所一覧をご確認ください。  
※令和7年7月より実施会場拡充予定

申込日

随時受付中

申込先

各事業所

お申しいただいた方には  
フレイル予防手帳を  
プレゼント！



地域包括支援センターの  
検索はこちらから ▶▶▶



お問い合わせ

各事業所 または お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

【事業に関すること】 仙台市健康福祉局地域包括ケア推進課  
☎ 022-214-8484



# ●ご利用いただきたい方

市内に住民票のあるフレイル予防が必要な65歳以上の方となります。  
フレイル予防が必要な方は、以下の質問票で1点以上の方です。



## ご利用ができない方

- ・ 医師から運動を制限されている方
- ・ 要介護認定を受けている方
- ・ 要支援認定を受けて介護保険のサービスを利用している方（福祉用具貸与や住宅改修は除く）
- ・ 事業対象者で総合事業のサービス（従来型サービス、緩和型サービス）を利用している方
- ・ すでに教室を開催する事業所を定期的に利用している方
- ・ 過去にフレイル予防応援教室を利用したことのある方

質問		点数
4.5kgくらいのものを持ち上げたり運んだりするのはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない＝0 いくらかむずかしい＝1 とてもむずかしい, または, できない＝2	
部屋の中を歩くことはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない＝0 いくらかむずかしい＝1 とてもむずかしい, 杖などが必要, または, できない＝2	
ベッドや椅子から立ち上がることはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない＝0 いくらかむずかしい＝1 とてもむずかしい, または, 介助が必要＝2	
10段くらいの階段をのぼることはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない＝0 いくらかむずかしい＝1 とてもむずかしい, または, できない＝2	
過去 1 年間に何回程度転びましたか？	まったくない＝0 1-3回＝1 4回以上＝2	
※こちらの質問票「SARC-F（サークエフ）」は、加齢による筋肉量の減少及び筋力が低下する「サルコペニア」のスクリーニングツールです。合計4点以上でサルコペニアの可能性あります。		合計点

# ●ご利用の流れ

## 申込



通いたい事業所を一覧から選び、空き状況をお問い合わせください。  
事業所または地域包括支援センターで申込をします。

## 教室利用



フレイル予防手帳を使って目標を立てながら、3カ月間教室に通います。  
フレイル予防について学びながら、運動習慣を身につけます。

## 卒業



教室参加中に卒業後イメージして情報を集めて、卒業後も元気に過ごせるように習慣を継続していきましょう。