

令和7年（2025年）8月26日

報道関係 各位

真庭市役所

前期高齢者のうちからの介護予防 「ゆばらでぴんころプロジェクト」参加者募集

日時▶ 令和7年10月8日～12月24日までの毎週水曜日

午後1時30分～2時30分

場所▶ 湯原ふれあいセンター ホール

湯原地域の高齢化率は50%を超えています。今後も自分らしく生活していくことを目指して、介護サービスを利用していない元気な世代の方を対象に、10月から12月までの毎週水曜日に介護予防講座を実施します。つきましては、講座を周知くださいますようお願いいたします。

概要▶

- 1.日 時** 令和7年10月8日～12月24日までの毎週水曜日
午後1時30分～2時30分
- 2.場 所** 湯原ふれあいセンター ホール（真庭市豊栄1515番地）
- 3.対 象** 湯原地域在住の65歳～74歳までの前期高齢者（他の年齢の方も参加出来ます）
- 4.内 容** 初回：フレイル予防の講座や今後の目標設定など
2回目以降：理学療法士による筋力チェック
歯科衛生士による口腔ケア講座
栄養士による講座 など毎回講座内容が変わります
※真庭市のリハビリ専門職考案の筋力トレーニング（まにとれ）を毎回実施します
- 5.申込期限** 令和7年9月29日（月）までに下記問い合わせ先に電話でお申し込みください
（人数把握のため要申込みとしていますが、当日参加にも対応します）



講座のイメージです

お問い合わせ先・発信元▶

社会福祉協議会湯原支所（担当 大西）
TEL0867-62-7111
FAX0867-62-3181

湯原振興局地域振興課（担当 福島）
TEL0867-62-2011
FAX0867-62-2097

ゆばらでぴんころプロジェクト

対象：前期高齢者（65～74歳）

◎他の年齢の方も参加できます

期間

令和7年10月～12月までの

毎週(水) 曜日 午後1時30分～1時間

初回10月8日(水) 全12回

場所

湯原ふれあいセンター（湯原振興局）

こんな話が聞けます！

今からできる
介護予防
シリーズ

お口の話・栄養の話

マイライフノートについての話

筋力チェック

筋力トレーニング

健康づくりのポイント

※運動できる服装・靴でお越しく下さい
水分補給できるものを各自ご持参ください

お問合せ・申込先

真庭市社会福祉協議会 湯原支所（大西）

☎ 0867-62-7111

真庭市湯原振興局（福島）

☎ 0867-62-2011

申込期限

9月29日(月)

とびこみの参加でも
OK！来てね！



共催 いきいき湯原21会議実行委員会・湯原地域ケア会議

※裏面も見てね！

健康づくりのポイント！

- 🌱 運動習慣（ウォーキングと筋力強化で転倒予防）
- 🌱 栄養バランス（野菜や魚を多く・おいしく楽しく食べる）
- 🌱 認知症予防（日常生活の活性化）
- 🌱 社会参加（地域の集いの場への参加・人との交流）



こんなことありませんか？
思い当たる人は要注意！

- 歩くのが遅くなった
- ペットボトルのフタが開けにくい
- 階段を上るときつい手すりをつかむ
- 笑うことが少なくなった
- 誰かと話す機会が少なくなった

親戚や友人、 ご近所の人と交流を

同居者以外の人との交流が「毎日」ある人に比べ、そうでない人は、1.3 倍ほど要介護状態や認知症になりやすい。

(斉藤雅茂ら、日公衛誌 2015)

運動は仲間とすると 介護予防に効果的！

週 1 回以上の運動をしていても、1 人で運動している人は、運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が 1.3 倍高い。

(Kanamori et al. PLoS ONE 2012)

よく笑う人は 要介護状態になりにくい

「笑う門には福来たる」ということわざにあるように、よく「笑う人」に比べほとんど「笑わない人」は、要介護状態になる可能性が 1.4 倍高い。

(名古屋大学大学院 竹内研時 2020)

役割を持っている人は 長生きする

地域組織に参加している人のうち、役員をしている人は、していない人と比べ、約 5 年間のうちに亡くなる確率が 12% 低い。

(Ishikawa et al. BMCP Public Health 2016)