

令和8年度7月「健康満歩会サマー企画①」 「フレイル予防講座」活動報告書

上津役校区Go!Go!健康づくり活動
上津役校区社会福祉協議会
上津役市民センター

暑さを吹き飛ばそう！！
フレイル予防講座



令和8年度 サマー企画

テーマ1 フレイル予防

テーマ2 特定健診受診促進

会場：上津役市民センター講堂

第1回フレイル予防講座

ピンコロを目指して!!
まず、理論武装
講師：大井手 一平 健康運動指導士
日時：7月9日(木) 午前10時～
定員：25人

第3回フレイル予防講座

テーマ：(調整中)
講師：(調整中) 九州共立大学講師の予定
日時：9月10日(木) 午前10時～
定員：25人

第2回フレイル予防講座

シナプソロジー体験

笑って、動いて、脳が混乱して・・・
講師：尾中 英穂 先生
日時：8月20日(木) 午前10時～
定員：25人



令和6年度シナプソロジー体験 尾中先生

注 記

各返とも、体育館シューズ、水・茶・タオル、(着替え)などにご持参ください

共催

上津役校区社会福祉協議会・ふれあいネットワーク協会
上津役健康づくり推進員の会・上津役健康づくり実行委員会
上津役市民センター

(お問合せは、上津役市民センターまたは、上津役校区社協まで 2612-3568)

当日資料

- 1.日 時：令和8年7月9日(木) 10:00～11:45
- 2.場 所：上津役市民センター 講堂
- 3.講 師：大井手 一平氏 (健康運動指導士)
- 3.参加者：男性3名、女性13名、計16名
- 4.受講者感想：別紙アンケート参照



久保田社協会長

【久保田会長ご挨拶】

フレイル予防への関心も高まり楽しく・笑って・体を動かしながら心身の元気を保つことを目的に企画しました。
また、特定健診受診率が上津役校区は八幡西区平均よりも2%低く、今年は2%上昇を目指し進めていきましょう。



中島館長

【中島館長ご挨拶】

上津役校区の特定健診結果より、中性脂肪・HbA1c・高血圧の数値結果が北九州市平均よりも高く、脳血管疾患等で寝たきりのリスクも上がるため、フレイル予防として今日のお話しは楽しみです。
熱中症対策としてもバランスよい食事・睡眠・運動が重要と言われています。



大井手先生

【大井手先生のお話し】

- 1.自己紹介
- 2.フレイルって何
 - ・ロコモティブシンドローム
 - ・サルコペニア
- ↓
- 閉じこもり等の社会的な問題
認知機能の衰え等の精神・心理的な問題
- 3.身体的フレイルの評価：体験
 - ・スクワット・歩く速度・握力
- 4.脳トレ：体験
 - ・指の運動 ・じゃんけんゲーム
- 5.熱中症について

その他活動風景



親指から折り曲げて
数えていきます



右手は親指から、左手は小指から
折り曲げて数えます



椅子から立ち上がる時には必ず「よっこいしょ！」
とお腹から声を出してみると腹圧により体感が鍛え
られます



講師の出すじゃんけんに右手で
勝つように、発声はいいことな
るように出します



なかなか指が動かない…

スクワット：椅子に座るときや立ち上がる時は、
ゆっくりと行えば太ももが鍛えられます

暑いこの時期はイオンに行けばよいウォーキング
ゆっくり歩きまわって…

健康満歩会サマー企画「フレイル予防講座」アンケート結果 「ピンコロを目指して！！ まず、理論武装」

令和8年7月9日(木)10:00～11:45

於：講 堂

講師：大井手 一平氏(健康運動指導士)

受講者 26名（アンケート回収率100%）

1. あなたの年代を教えてください。

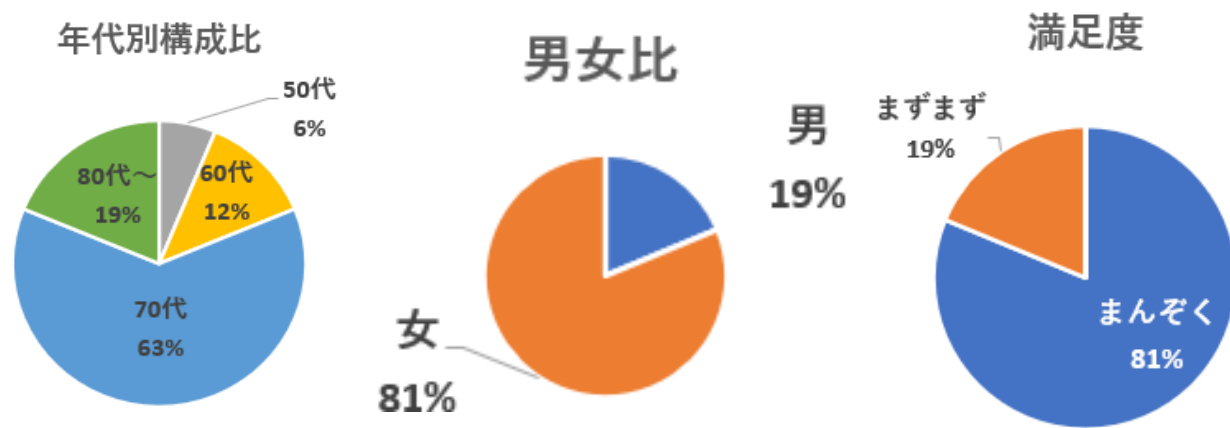
	～30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数	0	0	1	2	10	3	16
構成比	0.0%	0.0%	6.3%	12.5%	62.5%	18.8%	100.0%

2. あなたの性別を教えてください。

	～30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
男				1	1	1	3 18.8%
女			1	1	9	2	13 81.3%

3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	～30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
まんぞく			1	1	8	3	13
まずまず			0	1	2	0	3
ふつう			0	0	0	0	0
いまいち			0	0	0	0	0



4. 上記感想の理由を簡潔にご記入ください。

- ・ 日常生活にストレッチを取り入れるようにする。
 - ・ 筋肉をつけて日々健康で過ごせるように頑張りたいと思います。
 - ・ 普段生活の中での体操について説明が良かった。
 - ・ 知らないこともあったので知れて良かったです。
 - ・ いつも参考になるお話しです。
 - ・ 生活に役立つ。
 - ・ 生活の中に取り入れて行動する。
 - ・ 普段からの動きが筋トレになる。
 - ・ 日頃の生活の中で筋肉をつける方法など参考になりました。
 - ・ 普通のことなかなか出来なくてビックリです。
 - ・ 普段の生活の中でできる筋トレやストレッチのやり方を知ることが出来て満足。
 - ・ 勉強になるお話しばかりでした。講師の先生が明るく、話し上手で楽しい時間でした。
 - ・ 何年か続いているので、たまには新しい講師の方の教えを・・・。
 - ・ 分かりやすく噛み砕いてお話しいただき、よく理解できた。
- 大井手先生のお人柄がにじむ明るくて楽しい講座でした。

5. 参加したい講座など、ご意見を記入ください。

- ・ 生成AI講座
- ・ 音楽講座など