

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か月間
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
37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、裏面をご確認ください。

回数・
利用料

全12回（3か月間）
無料

場 所

市内37か所で開催
別紙の事業所一覧をご確認ください。

申込日

随時受付中（令和8年1月開始まで）
事業所一覧の事業所へ直接お申込下さい。

申込先

各事業所

お申し込んだ方には
フレイル予防手帳を
プレゼント！



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

地域包括支援センターの
検索はこちらから ▶▶▶



●ご利用いただける方

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。

事業所一覧(青葉区・宮城野区・若林区)

(★)令和7年7月から開始の事業所(令和7年6月10日より受付開始)

		事業所名	開催場所	開催曜日	時間	電話番号
青葉区	1	仙台星陵クリニック	青葉区木町通2-4-45	火曜日	13時30分から 15時15分	022-273-3533
	2	特別養護老人ホーム仙台敬寿園	青葉区下愛子字田中3-1	火曜日	13時30分から 16時	022-302-8338
	3	セントラルフィットネスクラブ24仙台	青葉区中央4-6-1	金曜日	9時30分から 11時	022-266-8855
	4	セントラルウェルネスクラブ北仙台	青葉区昭和町1-37	月曜日	9時30分から 11時	022-275-8411
	5	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス仙台宮町24	青葉区宮町4-7-3	水曜日	9時から 10時30分	022-217-7751
	6	せんだんの丘ぶらす	青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F	月曜日	14時から16時	022-719-5621
	7	J-pop Dance Sendai(★)	仙台市青葉区二日町2-6 丸山ビルB1F	月曜日	13時から15時	080-1301-0968
	8	どんぐり整骨院 東照宮店(★)	青葉区高松1丁目18-1 フレスポ仙台東照宮	金曜日	10時から12時	022-274-9900
	9	どんぐり整骨院 ほぐし&ストレッチラボ(★)	青葉区八幡1-4-23 COKULAS八幡1F	月曜日	10時15分から 12時15分	022-227-0858
	10	仙台すこやかクリニック(★)	青葉区八幡2丁目4-13	木曜日	13時30分から 15時15分	022-219-0052
宮城野区	11	仙台元気塾	宮城野区榴岡2丁目5-26 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス地下1F	火曜日	13時30分から 15時30分	022-742-2886
	12	【出張型】※ J-pop Dance Sendai	宮城野区田子字富里153 介護老人福祉施設田子のまち	木曜日	10時から12時	080-1301-0968
	13	【出張型】※ 株式会社マルシンク(★)	宮城野区萩野町2丁目13-10 宮城野コミュニティ・センター	火曜日	10時から11時 30分	022-218-8083
	14	【出張型】※ セントラルウェルネスクラブ北仙台 (★)	宮城野区鶴ヶ谷2-1-8 みやぎ生協鶴ヶ谷店(集会室)	水曜日	13時30分から 15時30分	080-4631-5277
若林区	15	若林クリニック	若林区下飯田字遠谷地174	水曜日	14時から16時	022-289-8588
	16	セントラルウェルネスクラブ24仙台 南小泉	若林区遠見塚3-2-1	水曜日	9時30分から 11時	022-788-4777
	17	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス仙台卸町24	若林区大和町4-19-7	月曜日	9時15分から 10時45分	022-783-8131
	18	【出張型】※ セントラルウェルネスクラブ北仙台 (★)	若林区若林1丁目13-10 松原公会堂	火曜日	9時30分から 11時00分	080-4631-5277



事業所一覧（太白区・泉区）

（★）令和7年7月から開始の事業所（令和7年6月10日より受付開始）

		事業所名	開催場所	開催曜日	時間	電話番号
太白区	19	ニチイケアセンター南仙台	太白区柳生6丁目3-1	木曜日	10時から12時	022-306-0615
	20	スポーツクラブ&サウナルネサンス仙台長町南24	太白区長町8-22-5	火曜日	9時から10時30分	022-246-2671
	21	四郎丸デイサービスセンター	太白区四郎丸字大宮26-3	木曜日	15時から17時	022-241-5927
	22	どんぐり整骨院 山田鉤取店	太白区山田字田中前183 ヨークタウン山田鉤取内	水曜日	13時から15時	022-796-7929
	23	中田デイサービスセンター(★)	太白区西中田2丁目23-5	水曜日	15時30分から17時30分	022-741-3881
	24	【出張型】※ セントラルウェルネスクラブ北仙台	太白区茂庭台2-15-20 茂庭デイサービスセンターほか	火曜日	9時30分から11時	080-4631-5277
	25	【出張型】※ こおりやま接骨院(★)	太白区大野田三丁目8番1号 大野田コミュニティ・センター別館	水曜日	10時から12時	022-304-5166
	26	【出張型】※ J-pop Dance Sendai(★)	太白区八木山本町2丁目33-1 みやぎ生協八木山店(集会室)	水曜日	10時から12時	080-1301-0968
泉区	27	セントラルフィットネスクラブ24 仙台北中央	泉区泉中央1-1-2	木曜日	9時30分から11時	022-375-0301
	28	ニチイケアセンター泉	泉区松森字八沢96	月曜日	10時から12時	022-772-5431
	29	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス仙台北中央24	泉区泉中央4-4-3	火曜日	9時から10時30分	022-772-3001
	30	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス仙台南光台24	泉区南光台7-1-86	水曜日	9時から10時30分	022-388-3455
	31	いずみ加茂整骨院(★)	泉区加茂2丁目23-3 CASA-K101	水曜日	10時から12時	022-777-6438
	32	フィットネスプラザ 市名坂菟楽倶楽部(★)	泉区本田町8-12	火曜日	9時30分から11時30分	022-725-6306
	33	養生館(★)	泉区向陽台3-36-23	木曜日	10時から12時	022-779-5150
	34	ふじばやし整骨院(★)	泉区向陽台5-20-8	水曜日	13時から15時	022-346-1810
	35	松田病院(★)	泉区実沢字立田屋敷17-1	火曜日	13時から14時30分	022-378-0823 (内線3048)
	36	【出張型】※ ふじばやし整骨院(★)	泉区高森1-1-292 高森地域包括支援センター	木曜日	13時から15時	022-346-1810
	37	【出張型】※ いずみ加茂整骨院(★)	泉区長命ヶ丘2丁目21-1 M's BRANCH 仙台	木曜日	10時から12時	022-777-6438

曜日や時間に変更することがあります。最新情報は事業所へお問い合わせください。

※出張型は、開催場所へ事業所の職員が出張して開催いたします。お問い合わせは記載の番号へお願いいたします。