

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは？

年齢とともに心身の活力が低下して要介護状態に近づくことです。



【1日目】

＜フレイルチェック測定会＞

口腔機能・下肢機能・握力
・ふくらはぎの太さ・手足の筋肉量を測定して、今の自分の身体状態を知りましょう。



【2日目】

＜フレイル予防の講座＞

1日目の測定結果をもとに、運動・口腔・栄養・社会参加のフレイル予防ポイントを専門職といっしょに勉強します。



2日間コースの教室で、1日目にフレイルチェック測定を行い、現在の自身の状態を知ります。2日目は、ご自身の測定結果を確認しながら、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、保健師等の専門職によるフレイル予防のポイントを勉強します。新型コロナウイルス感染予防の自粛で、多くの高齢者が筋力低下、運動不足を感じています。この教室に参加して、フレイルを予防して健康長寿を目指しましょう。

会場	2日間コース日程
本町公民館	7月29日(金)
	8月5日(金)
堀川公民館	2月21日(火)
	2月28日(火)

対象者：満65歳以上・定員20名

時間：13時30分～15時30分

持ち物：動きやすい服・室内靴・水分
・汗拭きタオル・筆記用具・老眼鏡

※ストッキング着用不可

自宅で体温測定をお願いします。

マスク着用でご参加ください。

申込み・問合せ

高齢介護課 高齢者支援担当

☎ 0463-82-7394