

令和4年度

STOP フレイル！ 健康教室

フレイルとは、年を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。早めに普段の暮らしを見直すことで、健康を保つことができます。

対象65歳～

参加費無料

定員20名

(多数の場合抽選)

人生100年時代、高齢期をいきいきと楽しむために、フレイル予防が大切です。

体力を維持するための運動や、高齢期に気をつけたい栄養・お口の健康、今後のために知っておきたい制度など、幅広く学びます。

【時間】 9：30～11：30

【持ち物】 筆記用具・水分・タオル

広畑ふれあいプラザは室内靴



広畑ふれあい
プラザ

多目的ホール

本町公民館

多目的ホール

*原則全日程参加、一人1会場のみです。

曜日	木曜日	火曜日	講座内容	
5月	26日	31日	オリエンテーション	一年後の自分の目指す姿をイメージし、目標を立ててみましょう。
6月	30日	28日	さわやか体操 その1	ストレッチと筋力アップで、いつまでも健康で元気に過ごすためのからだづくりをします。
7月	28日	26日	フレイルチェック 食とお口の健康	イレブンチェックと指っかテストで現在の自分の状態を確認します。お口の健康とシニアの食の常識を再チェック！
8月	25日	23日	さわやか体操 その2	「はだのさわやか体操ゆっくりバージョン」を学びます。からだへの効果を確認できます。
9月	29日	27日	フレイル予防と 認知症	認知症になっても安心して暮らせるまちへ。フレイル予防は認知症予防。認知症について学んでみましょう。
10月	27日	18日	脳トレでフレイル予防	MCI(軽度認知障害)は早めの対策が重要です。コグニサイズで楽しく予防しましょう。
11月	24日	29日	ポールウォーキング 体験	ポールをもつことにより、運動効果が上がり、正しい姿勢で歩けます。何歳になっても自分の足で歩きましょう。
12月	22日	20日	今後のシニアライフについて	いざ！というとき、介護保険制度や後見人制度など、知っているのと安心な制度について紹介します。
1月	お休み			
2月	16日	14日	シニア体力測定	最新機器で現在の自分の体力を確認してみましょう。
3月	16日	14日	修了式 	1年間を振り返り、これからの目標を立ててみましょう。

※内容は変更する場合があります。また、募集人数に満たない場合、随時追加募集を行う予定です。

秦野市役所 高齢介護課 高齢者支援担当 ☎82-7394