

介護予防普及啓発事業

「今日からできる！フレイル予防」教室を開催

—身体を動かして、アンチエイジング（抗老化）に取り組みましょう—

- フレイルとは、年齢とともに、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、要介護状態に近づいている状態です。
- 市では、健生株式会社 健康支援部 部長の野田隆行（のただかゆき）氏（健康運動指導士）を講師に招き、フレイル予防に関する講話と全身の筋力トレーニングを行う教室を開催します。
- 要介護状態にならず、いつまでも元気な生活を送ることができるよう、フレイルの予防法を学び、日々の暮らしで実践するため、ぜひ御参加ください。

【開催概要】

- 日時・場所**
 - ① 3月1日（木） 午前10時から11時30分まで
市民健康管理センター「すこやか」
 - ② 3月1日（木） 午後2時から3時30分まで
唐桑保健福祉センター「燦さん館」
 - ③ 3月2日（金） 午前10時から11時30分まで
本吉保健福祉センター「いこい」※①②③のすべての会場で、同様の内容を実施します。
- 対象** 市内在住のおおむね65歳以上の方
- 内容** フレイル予防に関する講話と運動
「今日からできる！フレイル予防」
講師：健生株式会社健康支援部 部長 野田隆行 氏（健康運動指導士）
- 参加費** 無料
- 定員** 各会場30名（定員になり次第締め切ります。）
- その他** 飲み物を持参し、動きやすい服装でお越しください。
- 申込み** 各会場に電話で申し込んでください。締切：2月26日（月）まで
- 申込先**
 - ① 市健康増進課（市民健康管理センター「すこやか」内）TEL 21-1212
 - ② 唐桑総合支所保健福祉課（唐桑保健福祉センター「燦さん館」内）TEL 32-4811
 - ③ 本吉総合支所保健福祉課（本吉保健福祉センター「いこい」内）TEL 25-7645