

フレイル予防教室「ブラッシュアップ研修」2025.12に参加しました。

サポーターの7人((敬称略)紺野、坂田、山田、町田、荒井、櫻井、西尾)が参加しました。

①令和7年12月4日(木)、於 熊谷ハートピア会議室 AM10:00～PM3:00、

主催:いきいき埼玉、講師:東京都健康長寿医療センター研究所(野藤様、大曽根様)

参加SC:深谷市、本庄市、上尾市、熊谷市、行田市 総勢約40名

②午前の部(主な部分について)

-1フレイル予防教室の振り返り、再確認

・各SCより現在の活動報告:それぞれ工夫した活動が報告されました。上尾市の場合、市と連携して5回コースを6カ所で実施(合計30回)と報告されました。

・事例発表として、本庄市が「運動プログラム」について行いました。基本を維持しつつ、曲(水戸黄門の歌)に合せた運動(準備、ストレッチ)が印象的でした。(ガクガク問題で盛上げも)

-2 意見交換、質疑応答では、活発に互いに活動について述べ、確認し合いました。

③午後の部(主な部分について)

-1フレイル教室のポイント説明 既存指南書の説明の補足など

-2 追加バージョンの体験など 準備された栄養プログラムを参加者が発表(熊谷市:栄養状態をチェックしよう、行田市:いつまでもおいしく食べるために(口腔ケア))

-3 11回～以降のプログラムの内容確認 次のURLの動画説明を受けました。(ノートも実施)

<https://www.healthy-aging.tokyo/>

MENU

⇒「埼玉県シルバー人材センター向け」をクリック



全体風景(開始前)



行田市の活動状況報告(坂田)



行田市の発表(西尾)