

「フレイル予防教室」の開催について(ご案内)

時下、会員の皆様には、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より、センター事業に格別なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、センターでは健康対策の一環として、「フレイル予防教室 3回コース」を下記のとおり開催します。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間的な状態で「加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下したことを言います。フレイルを早い段階で気づき、日々の生活を見直すことでフレイルを予防したり改善できます。

つきましては、「フレイル予防教室」に参加希望される方は、7月24日(月)までにお申込ください。なお、1回のみ参加も可能です。

記

- | | |
|---------|---|
| 1 日 時 | 令和5年7月28日(金)、8月3日(木)、8月8日(火)
午前10時00分～午前12時00分 |
| 2 会 場 | 行田市コミュニティーセンターみずしろ 1階ギャラリー |
| 3 内 容 | 社会プログラム、栄養プログラム、コーディネーション運動、
ストレッチ・筋力運動、体力測定 |
| 4 募集人数 | 先着20名程度 |
| 5 講 師 | フレイル予防サポーター(県の講習を修了した会員) |
| 6 持 ち 物 | 筆記用具、飲み物 |
| 7 服 装 | 軽い運動を行いますので、動きやすい服装 |

*申込については、センター事務局 電話556-5221まで

フレイル予防教室 3回コース

月日	栄養プログラム	運動プログラム	社会プログラム	体力測定
7/28	いろいろな食品をまんべんなく食べよう	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・じゃんけんゲーム ・自己紹介トレーニング ・ストレッチ ・筋力運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルとは ・予防の三本槍 	<ul style="list-style-type: none"> ・5回椅子立ち座り ・閉眼バランス ・ステップ ・握力 ・通常歩行 ・アップ&ゴー
8/3	栄養素のはなし ー筋肉を増やす食事ー	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・ステップタッチ ・ステップタッチアレンジ ・ストレッチ ・筋力運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・話し上手は聴き上手。ゲームで学ぶ傾聴法 	
8/8	栄養素のはなし ー骨を強くする食事ー	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・ボールキャッチ ・ボッチャ風ゲーム ・ストレッチ ・筋力運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・転ばぬ先の豆知識 	