

令和6年1月18日

会 員 各 位

公益社団法人行田市シルバー人材センター  
理事長 篠原正直

「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 5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することができます。

つきましては、「フレイル予防教室」に参加希望される方は、2月7日(水)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6年2月14日(水)、2月21日(水)、2月28日(水)、<br>3月6日(水)、3月13日(水)<br>午前10時00分～正午 |
| 2 会 場   | 行田市シルバー人材センター講習室   |
| 3 内 容   | 社会プログラム、栄養プログラム、脳トレーニング、<br>ストレッチ・筋力運動、体力測定(2月14日・3月13日のみ)         |
| 4 募集人数  | 先着15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 5回コース

回数	栄養プログラム	運動プログラム	社会プログラム	その他
1 (2/14)	いろいろな食品を食べよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動・ストレッチ・筋力運動</li> <li>・古今東西 脳トレステップ</li> <li>・しりとりステップ</li> </ul>		体力測定
2 (2/21)	栄養素のはなし -体の不調や病気に負けない食事: ビタミン・ミネラル-	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動・ストレッチ・筋力運動</li> <li>・じゃんけんゲーム</li> <li>・曜日ステップ</li> </ul>	笑いのレッスン	
3 (2/28)	栄養素のはなし -頭と体をしっかり働かせる食事:糖質-	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動・ストレッチ・筋力運動</li> <li>・自己紹介トレーニング</li> <li>・マリオネット(あやつり人形)</li> </ul>	転ばぬ先の豆知識	
4 (3/6)	量を意識して食べよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動・ストレッチ・筋力運動</li> <li>・ボールキャッチ</li> <li>・ボッチャ風ゲーム</li> </ul>		
5 (3/13)	栄養状態をチェックしよう いつまでもおいしく食べるため	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動・ストレッチ・筋力運動</li> <li>・ステップタッチ</li> <li>・ステップタッチアレンジ</li> </ul>		体力測定