



# フレイル予防教室

目指せ 健康ご長寿！

「フレイル」という言葉をご存知ですか？

フレイルとは加齢に伴い、心身共に虚弱な状態になることを指し、運動、栄養、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によって起こります。

しかし、フレイルは外出や運動等、体を動かすことで防ぐことができるとされています。

この予防教室に参加して、元気な身体づくりを始めてみませんか？

対象年齢：65歳以上

予約申込期間：令和5年9月4日(月)～令和5年9月29日(金)

開催時期は10月～2月です。できるだけ全4回すべてのお参加をお願いいたします。

予約制

| 日程                | 時間                       | 場所       | 教室内容  |
|-------------------|--------------------------|----------|---|
| 令和5年<br>10月27日(金) | 午後2時～午後4時<br>(受付：午後1時半～) | 保健福祉センター | ・フレイルについて<br>・血圧測定<br>・体組成計測定<br>・体力測定<br>・理学療法士による体操     |
| 令和5年<br>11月30日(木) |                          |          | ・血圧測定<br>・「フレイル予防について」<br>・体操実技(理学療法士)                    |
| 令和6年<br>1月11日(木)  |                          |          | ・血圧測定<br>・「バランスの良い食事について」<br>・「健診や健康について」<br>・体操実技(理学療法士) |
| 令和6年<br>2月9日(金)   |                          |          | 1回目と同じ測定内容を実施<br>・高齢福祉課より「地域の通いの場等の紹介」                    |

持ち物・服装 お飲み物(水分補給用)、タオル、動きやすい服装

その他 体調の優れない方は、参加を控えていただきますよう、よろしくお願いいたします。

当日は37.5度以上の発熱がみられる場合、参加をご遠慮ください。

感染症等の影響により、延期または中止する可能性があります。



予約・お問い合わせ先  
06-6902-5989

門真市役所 健康保険課 管理グループ  
予約受付時間 平日午前9時～午後5時半

