

健康教室 第1回健康体操!

～健康づくり普及員さんによるフレイル予防講座～

♪健康体操

身体を動かしてスッキリ! ゆっくりと簡単な体操

♪体力測定

握力・棒反応など、楽しく誰でも出来る簡単な測定

♪コグニサイズ

楽しく笑顔で脳も身体もフル回転な脳トレ体操



測って実感、動かして変化!

体力測定で握力測定を行います♪

握力は日常の動きでも数値の改善につながります!

例えば…

- ボール・スポンジを5秒握る→ゆるめるを繰り返す
 - 濡らしたタオル(乾いていてもOK)を
しっかり絞る→ゆるめるを繰り返す
 - 輪ゴムを指にかけてゆっくり広げる→閉じるを繰り返す
- 是非、やってみてね♪



日 時
会 場
定 員
参加費
持ち物
講 師

令和8年5月27日(水)午前10時～12時

青根公民館 会議室

20名

無料

動きやすい服装、タオル、飲み物

相模原市津久井地区健康づくり普及員

申込み・お問合せ

青根出張所窓口へ直接、もしくはお電話で申し込みください。

青根出張所 Tel042-787-2511 ※平日の午前9時～午後5時の間をお願いします。

【フレイル】って知ってる？

年齢とともに、筋力や認知機能が低下し、
介護が必要になる危険性が高い状態の事だよ。

「こんなことないかな？」

- おっと危ない！段差でつまずいた…。
- あれ？なんだっけ？思い出せないなあ…。
- 1日中誰とも会わなかったなあ…。



こういう状態がフレイルを悪化させちゃうこともあるんです。

また、加齢と共に訪れる身体の衰え・運動機能の低下…。

これはだれもが避けて通れないことです。

でも、知識を学んでいればフレイルを予防できます！

ぜひ、青根公民館の**健康教室**にご参加ください☆

たくさん笑って楽しく学び健康長寿を目指しましょう！