

健康体操

健康づくり普及員さんが教えてくれるフレイル予防講座

『フレイル』ってなんだろう？

フレイルとは健康な状態と要介護の中間のことです！

～こんなことはありませんか？～

加齢と共に訪れる身体の衰え・運動能力の低下…



これはだれもが避けて通れないことです

「年だからしょうがない」と

放っておくと“介護が必要になる”場合があります

そのためにフレイル予防の方法を知っていると役立ちます

♪フレイル予防について

予防に関する分かりやすいお話

♪体力測定

棒反応など、だれでも出来る簡単な測定

♪フレイル予防体操

楽しく笑顔で脳も身体も使う脳トレ体操 など



日時
会場
定員
参加費
持ち物
講師

令和7年8月26日(火)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

今後の日程（予定）

第5回	9月	健康ゲーム	笑って健康！楽しいゲームが盛りだくさん
第6回	10月	健康講話	健康にまつわる『そうなんだ！』が聞けるお話
第7回	11月	健康ウォーキング	歩いて健康！紅葉を眺めながらウォーキング

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時の間でお願いします。

【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！段差でつまづいた…
- 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が、知識を学んでいればフレイルを予防できます！