

フレイル予防健康づくり教室

大里ふれあい教室 参加者募集

運動



栄養



社会
参加会



高齢期を元気に過ごすための3つのポイントを体操・栄養・社会の分野に分けて楽しく学びます。ご自身の生活機能を維持・増進し健康寿命を延ばすことで、これからのシニアライフを豊かに過ごしましょう。

開催期間：令和6年5月7日(火)～令和6年7月9日(火)
10：00～11：30 (全10回コース)

※5/7、7/9は、体力測定を行うため、10：00～12：00となります。

5月	6月	7月
7、14、21、28	4、11、18、25	2、9

会場：大里ふれあいセンター (第一会議室・2階)

プログラム：裏面に記載のとおり 熊谷市舟木台三丁目4番地4号

募集人数：20名

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装、運動用靴

参加費：全10回コース 2,500円 (初回日に集金)

申込み：下記まで (受付は月曜日から金曜日の8：30から17：00)

公益社団法人熊谷市シルバー人材センター 荒川荘分室

熊谷市宮本町136-11 ☎：048-527-5111

熊谷市シルバー人材センターフレイル予防教室

東京都健康長寿医療センター研究所監修

〈10回コース〉

日程	教室回数	運動プログラム	栄養プログラム	社会プログラム	その他
5/7	1	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動		健康づくり応援手帳	フレイルを予防しよう・フレイルチェック
5/14	2	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	☆いろいろな食品を食べよう	自己紹介	
5/21	3	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	いつまでも美味しく食べるために		
5/28	4	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	☆栄養素のはなし① 筋肉を増やす食事 タンパク質	転ばぬ先の豆知識	
6/4	5	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	栄養素のはなし② 骨を強くする食事 カルシウムなど		
6/11	6	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	☆栄養素のはなし③ 血管をしなやかに保つ食事 脂質	実践、笑いの健康法	
6/18	7	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	栄養素のはなし④ 不調に負けない食事 ビタミン・ミネラル	井戸端会議をしよう	
6/25	8	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	☆栄養素のはなし⑤ 頭と体をしっかり働かせる食事 糖質	教室終了後のについて考えよう①(または、埼玉の魅力を再発見)	
7/2	9	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	自分なりの足りない食品をみつけよう		
7/9	10	準備体操 コーディネーション運動 ストレッチ・筋力運動	まとめ: 健康長寿の3本柱		フレイルチェック・体力測定

フレイルとは、健康と要介護の間で心身が衰えている状態のことをいいます。

対策をせずにそのままにしていると、フレイルに陥り、日常生活がままならなくなり介護が必要な状態に進んでしまう可能性があります。しかし、適切な対策をとれば健康な状態に戻せるのがフレイルの特徴です。

この教室では、フレイル予防に役立つ運動や知識、情報をお届けします。