

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると
「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！



A コース

みんなで楽しく無理なく運動を続けたい方

一般介護予防教室「ゆったり体操教室」

健康
ポイント
40
ポイント

●と き

6月4日～7月30日
(7月2日を除く毎週火曜日 全8回)
午前9時45分～11時30分

●ところ 保健センター

●内 容 自宅でもできる椅子を使った体操
や簡単な筋力トレーニング、身体を整える

ためのストレッチなど

●対 象 町内在住で65歳以上の方

●定 員 20名程度(先着順)

●講 師 健康運動指導士 いとう あつこ 伊藤 敦子氏

●受講料 無料

●申し込み 5月10日(金)～28日(火)に保
健センターへ(電話申込可)

B コース

運動初心者・普段あまり運動をしない方

あいち健康プラザで行う！「元氣アップ教室」

健康
ポイント
40
ポイント

●と き 6月20日～8月8日
(毎週木曜日 全9回) 午前10時～正午

・健康度評価Bコース

6月6日(木)、13日(木)

午前9時～午後0時30分

※健康度評価はどちらか1日参加すること

・効果測定 8月8日(木)午前9時～正午

●内 容 メディカルチェックなどの健康度
評価Bコース、運動プログラム(バランス
ボール、マット運動、カリモク健康遊具な
ど)、歯科講義、食事講義

●定 員 各コース12名(先着順)

※初めての方優先

C コース

体力に自信がある方

一般介護予防教室「筋力トレーニング教室」

健康
ポイント
40
ポイント

●と き 6月19日～8月7日
(毎週水曜日 全9回)

午後1時30分～3時30分

・健康度評価 6月5日(水)、12日(水)

午前11時30分～午後3時30分

※健康度評価はどちらか1日参加すること

・効果測定 8月7日(水)

午前9時～午後0時30分

●内 容 メディカルチェックなどの健康
度評価Bコース、ウォーキングやマシン
トレーニングなど各種運動

●定 員 15名(先着順)

B コース

C コース

共通項目

●対 象 町内在住で65歳以上の方

●ところ あいち健康プラザ

●受講料 無料

●申し込み 5月10日(金)～28日(火)に保健センターへ(電話申込可)

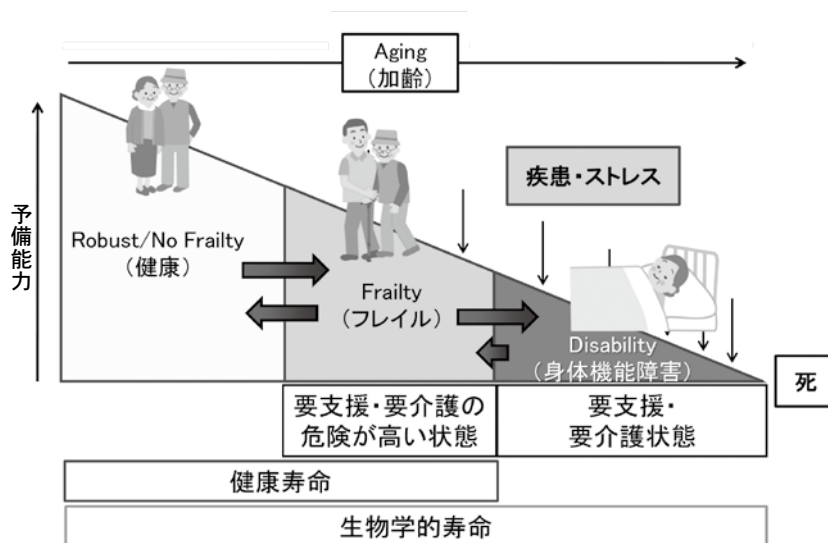
※疾患などお持ちの方は、教室に申し込む前に必ず主治医へ相談してください。

フレイル予防が元気のカギ！

保健センター
☎ 83-9677 ☎ 83-9678

フレイルとは…

加齢に伴い筋力などのからだの機能や生理的な機能が低下して、心身ともに活力が低下した状態です。保健センターでは、フレイル予防のための介護予防教室を実施しています。身体を動かして体力増進し、いつまでも元気でいきいきと過ごしましょう。



(引用) 佐竹昭介：長寿医療センター病院レター

フレイル予防のポイント

フレイルの予防・改善には、原因疾患の治療をすることはもちろん、社会とのつながりを持つことが重要です。また、要介護状態の予防は、筋力を落とさないことです。筋力アップには「栄養バランスのよい食事」と「適度な運動」をすることが効果的です。

フレイルのセルフチェック

6 か月間で 2 ～ 3 kg の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
ウォーキングなどの運動を週 1 回以上していますか？	いいえ	はい
5 分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
(ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがしましたか？	はい	いいえ

フレイルのセルフチェックが
3 項目以上 該当した方

フレイル

原因疾患が明らかな場合は、かかりつけ医にてきちんと治療しましょう。身体のこと心配があれば保健センターに相談してください。

フレイルのセルフチェックが
1 ～ 2 項目 該当した方

プレフレイル(フレイル予備軍)

フレイルになる前にあいち健康プラザや保健センターの教室に参加し、運動習慣を身につけましょう。

みんなで楽しく無理なく運動を続けたい方

A
コース

運動初心者・普段あまり運動をしない方

B
コース

体力に自信のある方

C
コース

フレイルチェックの返信はお済みですか？

平成31年 4 月 1 日現在75歳以上(要支援・要介護認定を受けていない方)で、4月初旬に送付したフレイルチェックの返信がお済みでない方は、回答のご協力をよろしくお願いいたします。