

R6年度 フレイル予防教室のご案内

半年前と比べて

- 体重が2キロぐらい減った
- わけもなく疲れやすくなった
- 握力が弱くなった
- 歩くのが遅くなった
- 物忘れが気になるようになった
- お茶や汁物でむせるようになった



それ、フレイルかも？

フレイルとは、加齢とともに心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。早めの対策で予防や改善ができます。教室に参加して、フレイル予防をはじめましょう。ぜひご参加ください。

◆◆フレイル予防教室◆◆

対象	市内にお住まいの概ね75歳以上の方
内容	フレイル予防運動・脳トレ・お口の体操・健康講話 ほか
日程	週1回（第1期:4～9月 第2期:10～3月） <u>火曜日 午後1:10～3:10</u> ※裏面のとおり
場所	南相馬市健康福祉センター ゆらっと（原町区小川町 668-1）
定員	15名程度
送迎	送迎はありません
申込み	申込書の提出が必要です ※別紙
準備物	上履き 水分

担当:南相馬市 長寿福祉課 地域包括ケアシステム推進係

電話 0244-24-5404 体操教室専用:携帯電話 090-2604-1047

R6年度 フレイル予防教室日程表 【火】4月～9月

◎ 火曜日(4～9月)

4 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

◇教室の流れ

13:10～	健康チェック	10分
13:20～	あいさつ	
13:25～	お口の体操 フレイル予防体操 など	45分
14:15～	脳トレ	45分
	参加者交流	
～15:00	終了	

◇初回の日程は、4月9日(火)です。

◇上記の日程で、口で囲まれた日が、教室に参加する日です。

◇準備物：動きやすい服装、上ばき

◇水分を持参してください。

◇状況によっては内容が変更になる場合があります。

R6年度 フレイル予防教室日程表【火】10月～3月

◎ 火曜日(10～3月)

10 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

R7年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

◇教室の流れ

13:10～	健康チェック	10分
13:20～	あいさつ	
13:25～	お口の体操 フレイル予防体操 など	45分
14:15～	脳トレ	45分
	参加者交流	
～15:00	終了	

◇初回の日程は、10月8日(火)です。

◇上記の日程で、口で囲まれた日が、教室に参加する日です。

◇準備物：動きやすい服装、上ばき

◇水分を持参してください。

◇状況によっては内容が変更になる場合があります。