

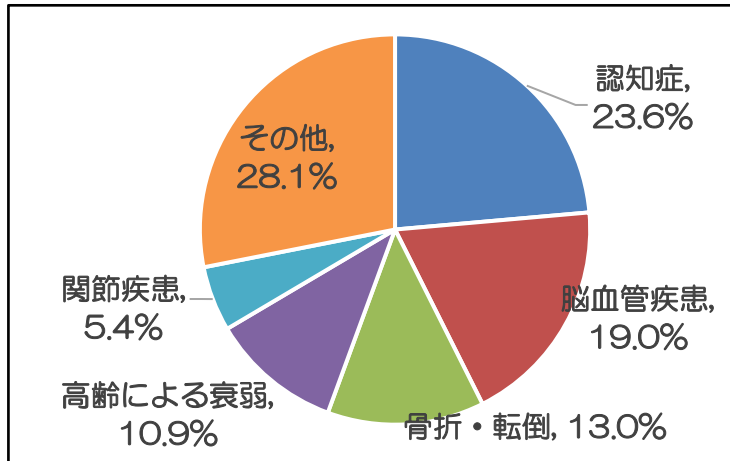
『週一サロン』に登録しませんか！

元気な「いきいき100歳」をめざしませんか？

☆身近な地域で定期的に集まり、交流することで、フレイル予防や認知症予防につながります。



《65歳以上の方が要介護になった要因》



出典：国民生活基礎調査（R4）

「いきいき元気100歳」を
目指すためには・・・
「運動と交流」
が大切です！

☆週一サロンをおすすめします！

◇週一サロンとは？

月1回以上集まり、運動(DVD等含む)や交流を中心とした活動を行うサロン(概ね10人以上)です。
※週一サロン登録数 36か所 (R8.4月現在)



「無理なく、楽しく、運動・交流を中心とした活動」が行えるために

1. 「運動のDVD」の貸出 *DVDを見ながら体操
2. 「お口の体操ポスター」プレゼント
3. 専門職による健康講話、軽体操、脳トレなど
4. フレイルチェック・運動指導 (年1回)
5. 自動血圧計の貸出 (健康チェック)

※いつでもサロンの運営等のご相談に応じます。

ワンポイント *効果的な運動の目安(65歳以上)

「ちょっと疲れるぐらい」「週2回程度」の運動により、筋力の維持・向上につながります。