

歯は 歯つ楽つみらい教室 あなたの元気応援塾

参加者募集

最近、なんだか疲れやすくなった…体重が減って歩くのも遅くなった…そんな心当たりはありませんか？実はこれらの症状は「フレイル」の典型的な状態です。

「フレイル」とは、（加齢に伴って）筋力や心身の活力が低下した状態のことです。この状態のまま、何の対策もせずに生活をしていると要介護状態につながっていく恐れがあります。健康な毎日を過ごしていくためにも、次の介護予防教室に参加して「フレイル」の予防対策をしてみませんか？

あなたは大丈夫？フレイルチェック！
3つ当てはまったら要注意！フレイルの疑いがあります。

- 握力が弱くなった
- 歩くのが遅くなった
- 体重が減った
- なんだか疲れやすくなった
- 身体の活動レベルが低下している



教室の様子

【各教室の内容】

○**歯つ楽つみらい教室**
高齢者に多い誤嚥性肺炎予防のための体操や、口の中の筋力維持の運動方法など、歯科

○**あなたの元気応援塾**

衛生士による口の機能と運動の教室です。
理学療法士の指導の下、頭と身体の方を使った、脳細胞を活性化させる運動の教室です。

歯つ楽つみらい教室と、あなたの元気応援塾は、同日同時開催となり、どちらかを選択してお申込みください。

▼対象者：65歳以上の方で、要介護・要支援の認定を受けていない方

▼開催場所：小絹コミュニティセンター

▼開催日時：毎週月曜日（5月

中旬から7月中旬）の午後1時30分～3時30分

▼送迎：バスによる送迎があります。

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

▼参加費：無料

▼定員：各教室15人（申し込み多数の場合抽選となります）

▼申し込み期間：3月3日（木）～3月18日（金）

※申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

【申込先】

伊奈庁舎介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。
58・2111（内線1175）

介護予防カレンダー（3月）

○地域体操クラブ

シルバリーハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
みらい平コミュニティセンター	1日(火) 8日(火) 15日(火)
きらくやますこやか福祉館	4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)
青木自治会館	7日(月) 14日(月) 28日(月)
谷和原公民館 谷原分館	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
谷和原公民館 福岡分館	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
内宿公民館（筒戸）	14日(月) 28日(月)
西ノ台倶楽部	2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111（内線1172）