



かわらばん



フレイル予防に取り組みませんか？

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」を実現するため、市内にお住いの65歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しています。11月は、市民の皆様幅広く介護予防について知って頂けるよう介護予防強化月間を開催します。今年のテーマは「フレイル予防!」です。

フレイルとは…？

心と身体の活力が低下した「健康」と「要介護」の間の状態です。早い段階から対策を取ることで健康な状態に戻ることができます。

☆簡単フレイルチェック☆

- 握力が弱くなった（男性 28kg 未満、女性 18kg 未満）
- 運動習慣がない
- 歩く速度が遅くなった（横断歩道が渡りきれなくなった等）
- わけもなく疲れたような感じがする
- 6か月間で2kg以上の意図しない体重減少があった

全5項目中、1～2項目該当した方はフレイルの前段階の「プレフレイル」、3～5項目該当した方は「フレイル」に該当します。



地域包括支援センターでは、フレイルを予防するために必要な知識を学ぶことができる「フレイル予防講習会」や、日常生活に必要な体力づくりができる「元気アップ体操教室」を開催しています。参加を希望される方は地域包括支援センターまでお気軽にお問合せ下さい。

フレイル予防講習会・1月コース (1回60分・全6回・利用料500円)

「(自分を)知りたい・やりたい・喜ばせたいを楽しもう!」を目標に、フレイル測定や、運動、栄養・口腔機能、社会参加等フレイル予防について学びます。

会場	曜日	開始時間
包括みなみ町 2階	火	13時30分～

元気アップ体操教室・12月コース (1回45分・全10回・利用料1000円)

気軽に続けられる簡単で効果的なストレッチや筋力トレーニング等の基本的な体操を行います。

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひぼせー



会場	曜日	開始時間
包括みなみ町 2階	月	9時45分～
南町東部公会堂	水	9時45分～

令和3年11月1日発行 (第201号)

発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町
府中市南町2-24-2 電話: 042-336-1250

講座のご案内

男性限定!!はつらつ講座

11月8日(月) 13:45~14:30

東部公会堂(南町6-55)

定員: 8名

理学療法士を講師に迎え、男性限定の運動講座を開催します。しっかりと身体を動かしたい方におすすめです!

持ち物: 上履き、飲み物

青空体操

11月11日(木) 10:00~10:30

12月9日(木) 10:00~10:30

あかしあの森公園(南町3-45)

※雨天中止、申込み不要

第2木曜日は青空体操の日♪公園でふちゅう体操等の体操を行います。

持ち物: 飲み物

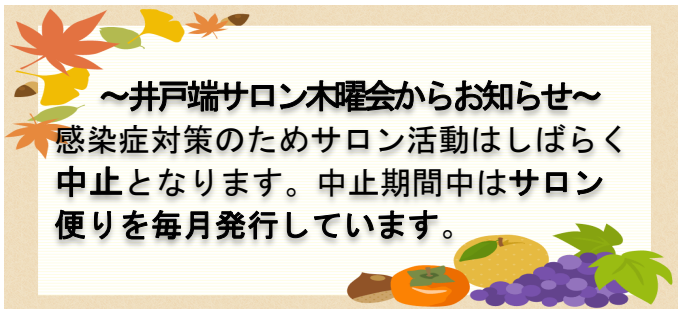
お茶会

11月17日(水) 9:45~10:30

地域包括支援センターみなみ町2階

定員: 5名

みなさんでお喋りをしませんか? 友達作りの場としてご利用ください。



知ろう!やろう!つながろう!フレイル予防!

介護予防強化月間

< 11月1日(月)~11月30日(火) >

介護予防・フレイル予防に役立つ講座をいきいきプラザで開催!

講座の模様はいきいきプラザYouTubeで見ることができます。

右のQRコードを読み込んでご参加下さい。記念品がもらえるチャンスも♪

詳細は地域包括支援センター等で配布しているパンフレットをご確認下さい。



YouTube視聴環境がない方・YouTubeの配信を地域の皆さんと一緒に見たい方

いきいきプラザと地域の会場をオンラインでつなぎます。地域の皆さんと一緒に講座を見ましょう!

日時	会場	内容	定員
11月9日(火) 15:00~16:00	包括みなみ町 2階	栄養講座 「しっかり食べてフレイル予防」	6名
11月17日(水) 11:00~12:00	包括みなみ町 2階	楽しく手話講座「あいさつ編」「日常会話編」 ※アーカイブを視聴します	6名
11月29日(月) 13:45~14:45	南町西部公会堂 (南町交番隣り)	認知症予防講座「楽しく簡単脳トレ」 ※アーカイブを視聴します	12名
11月30日(火) 10:00~10:30	包括みなみ町 2階	大塚製薬工場職員による 「深掘り!フレイル対策と栄養」	6名
11月30日(火) 14:00~15:00	包括みなみ町 2階	東京都健康長寿医療センター研究員による 「今大切なフレイル予防!」	6名

【各講座に参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
- ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
- ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250