

# フレイル予防教室



からだが動かしにくい、足腰が弱ってきたなど感じている方のために「いすに座ってストレッチング・筋力トレーニングなど」と「フレイル予防に関する講座」を行う教室です。



**対象者** ●65歳以上の市民

**準備物** ●運動ができる服・靴 ●タオル(運動に使います) ●飲み水

**場 所** ひまわりセンター

**日 時** 概ね第1・3金曜日  
10:00~11:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
5	/	7	5	2	6	4	1	6	/	7	7
19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21

**場 所** 飯山総合保健福祉センター

**日 時** 概ね第2・4火曜日  
13:30~15:00

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	/	11
23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25

※ ■ の日は簡単な体力測定を実施します。その日は事前申込みが必要となります。詳しい申込み方法などはお問い合わせください。

※ ■ ■ ■ のついている所は、フレイル予防に関する講座を実施します。

申込みは必要ありませんが、1時間30分のうちで前半45分は体操、後半45分は講座になります。後半の講座のみの参加もできます。

- : 口腔ケアについて(歯科衛生士)
- : 栄養(食事)について(管理栄養士)
- : 聴こえについて(言語聴覚士)



## あなたの聴こえは大丈夫ですか？

ヒアリングフレイルって

聴き取る機能の衰え(耳の虚弱)のことをヒアリングフレイルといいます。

聴力の低下は認知症やうつ状態のリスクを高めます