

健康貯金セミナー

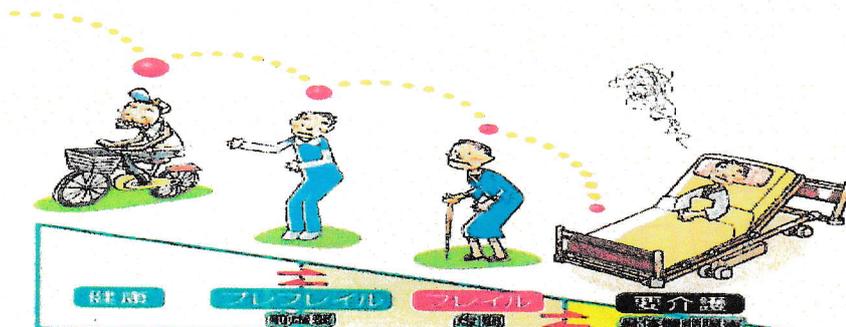
健康貯金？
フレイル？
サルコペキア
ロコモ？
メタボ？

健康的な生活習慣を身につけることは、健康寿命を延ばし生活の質を向上させることに役立ちます。

“フレイル” (Frailty (フレイルティ))

という言葉をご存知ですか？

日本語で“虚弱”と訳され、健康な状態から要介護状態に移行する中間期間で、健康状態に戻れる時期のことです。今から健康貯金をはじめること健康寿命を延ばし、要介護状態になることを先に延ばすことができます。**健康貯金**では、将来の「健康」と「お財布」のためのお手伝いをさせていただきます。



出典：フレイル予防ハンドブック【東京大学高齢社会総合研究機構教授 坂島聖典 氏 監修】

3つ以上チェックがつく方は
フレイルかも・・・

簡単にできるセルフチェック

- 食欲がなく、やせてきた気がする
- なかなか疲れがとれなくなってきた
- 歩くのが遅くなった
(青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
- 力が入らなくなってきた
(買い物したものを運ぶのが大変、瓶のふたやペットボトルのキャップがあげられない)
- 出かけるのがおっくうになった
(人と接する機会が減った、定期的に運動していない)

日時： 6月28日 (13時～14時)

7月26日 (11時半～12時半)

8月30日 (11時半～12時半)

料金： 無料

場所： 多目的室

定員： 15名程度 (当日先着順受付)

対象： 50歳以上の方

持ち物： 動きやすい服装 室内ばき

6月の内容

- ・頭の体操
(講師：ケア24 南荻窪)
- ・フレイルとは？
- ・フレイルチェック (簡易チェック)
- ・ボールを使った体操
イスに座ったまま出来る20分程度の簡単な体操を行います。
- ・館内施設のご案内 (希望者のみ)

(毎月内容を変えてお届けします)

問合せ 大宮前体育館 03-3334-4618

健康

レハレーションタイム



フレイル
予防

日時：毎週水曜 10:30~11:30

場所：多目的室

料金：500円/回（税込）

対象：区内在住、在勤で50歳以上の方

定員：10名

講師：高橋（健康運動指導士）

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

申し込み：電話か直接体育館1階フロントまで

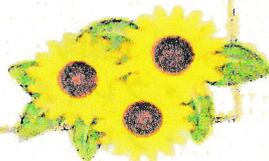
レッスン内容

- ・音楽にあわせてイス体操&筋トシ。
- ・ボイストレーニングや早口言葉で楽しみましょう！
- ・最後はわなげで集中力アップ!!!

そのあとは



健康サロン



毎週水曜

11:30~12:30

参加費 無料

場所 多目的室

大宮前体育館「健康サロン」とは

どなたでも気軽に参加していただけるつどいの場です。

健康についてお話をしたり、趣味の教室を開いたり、季節のレシピ会などサロンを通じて交流し、仲間づくり健康づくりの活動に参加してみませんか。みなさまのご参加をお待ちしております。



大宮前体育館 03-3334-4618