

近所でみんなと健康づくり

『いつまでも**元気に過ごせる秘訣**お伝えします！』



一緒にフレイル予防しませんか？



フレイルとは、まだ介護は必要ないけれど、『なんとなく体調が優れない』、『足腰やお口周りに不安がある』、『人付き合いがおっくうになってきた』など、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。健康と要介護状態の間です。早期発見、早期対応することで健康な状態に戻れます。

テーマ

テーマは一例です。内容については一緒に相談させていただきます。
フレイル予防には継続的な運動や脳トレが効果的です！

“フレイル予防” ってなんだろう？

知らなきゃ損する！ “健康長寿の秘訣”

認知症予防！ “脳トレーニング”

行きたいところへ行ける身体づくり “転ばぬ先の体操”

笑って楽しく！ “椅子に座ってできるレクリエーション”

※時間の目安は1時間～1時間半です。

ちょっとした体操を教えてほしい、うちの地域にも来てほしい（サロンなど）、地域で集まる場所をこれからも続けたい、フレイル予防に興味がある方、お気軽にご相談ください。
地域の皆さんが集まる場に私たちが行かせてもらいます！

◆ お問い合わせ

社会福祉法人東近江市社会福祉協議会 在宅福祉課

住所：東近江市今崎町21番地1

電話：0748-24-1302

【担当】中條・増田

