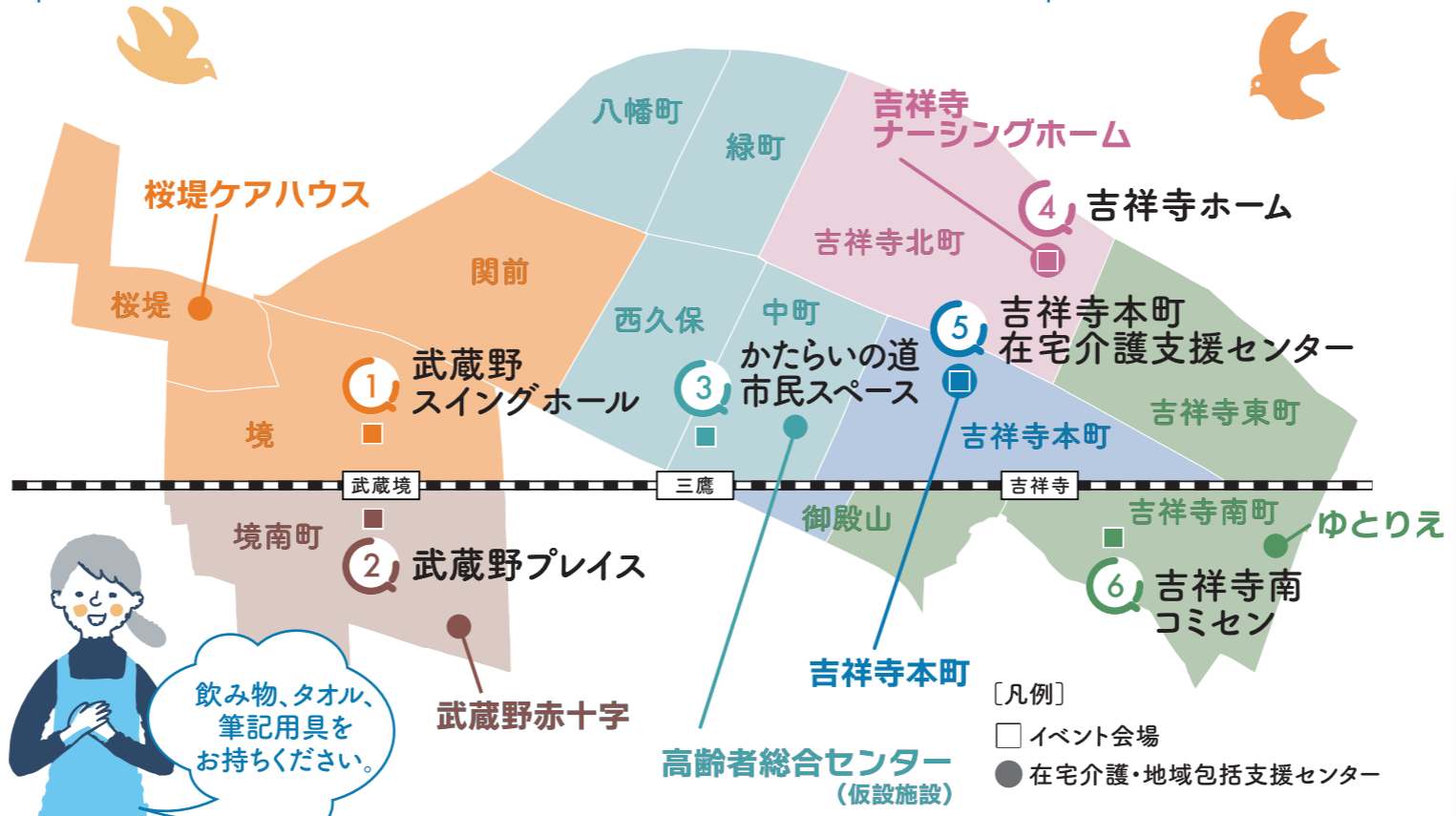


2月にフレイル予防のための地域プロジェクトを行います!

申込み **1/15** 水～


参加は1人1か所まで
先着順・定員に達し次第受付終了
〔原則60歳以上の方が対象です。
できる限りお住まいの地域の
イベントにご参加ください。〕

申込み:高齢者支援課
☎ 0422-60-1846



1 担当エリア 関前、境、桜堤
桜堤ケアハウス
在宅介護・地域包括支援センター

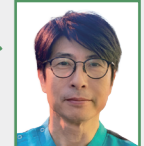
尿もれについて知ろう
～ウロフレイルを知っていますか?～
ウロフレイル(排泄機能低下)に役立つ知識や製品の紹介、骨盤底筋を鍛える体操を実施します。


仲山 浩二氏

日時:2月19日(水) 午後2時～3時30分
会場:武蔵野スイングホール11階
レインボーサロン(境2-14-1)
講師:つつじ鍼灸院・整骨院 院長 仲山 浩二氏
定員:30名 備考:動きやすい服装でお越しください。
協力:日本製紙クレシア株式会社

6 担当エリア 吉祥寺東町、吉祥寺南町、御殿山1丁目
ゆとりえ
在宅介護・地域包括支援センター


自分を知って、自分に勝つ!
～健康チェックとボクシングエクササイズ～
健康チェック(ベジチェック・血管年齢・ヘモグロビン値の測定)後、筋力アップの運動を実際に行います。


佐藤 泰司氏

日時:2月13日(木) 午前10時～正午
会場:吉祥寺南コミセン2階 第一会議室
(吉祥寺南町3-13-1)
講師:株式会社LIS 代表取締役
機能訓練指導員 佐藤 泰司氏
定員:15名 備考:動きやすい服装でお越しください。
協力:明治安田生命保険相互会社

2 担当エリア 境南町
武蔵野赤十字
在宅介護・地域包括支援センター


つながる! 境南キャラバン
「地域につながる」「健康につながる」フレイル予防運動と健康チェック、耳の聞こえと補聴器の上手な活用の講座です。


小山 久江氏

日時:2月7日(金) 午後1時30分～3時30分
会場:武蔵野プレイス4階フォーラム
(境南町2-3-18)
講師:メディカルフィットネスクラブ武蔵境
健康運動指導士 小山 久江氏
定員:20名 備考:動きやすい服装でお越しください。
協力:稲垣薬局・フランスベッド株式会社メディカル田無営業所

3 担当エリア 中町、西久保、緑町、八幡町
高齢者総合センター
在宅介護・地域包括支援センター


冬の体づくり!
理学療法士が教える健康体操教室
寒さで運動不足になりがちな冬に、理学療法士が安全で効果的な体操を指導します。


三田村 聡史氏

日時:2月14日(金) 午後2時～3時30分
会場:かたらいの道 市民スペース(中町1-11-16)
講師:武蔵野陽和会病院 理学療法士 三田村 聡史氏
定員:15名
備考:動きやすい服装と履き慣れた運動靴でお越しください。タオル2枚をお持ちください。

4 担当エリア 吉祥寺北町
吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護・地域包括支援センター


サクセスフルエイジング
「楽しく学ぶ介護予防」
健康チェック(ベジチェック・血管年齢・ヘモグロビン値の測定)と、軽い運動をしながら介護予防について楽しく学びます。


荒井 義勝氏

日時:2月6日(木) 午前10時～正午
会場:吉祥寺ホーム 集会室(吉祥寺北町2-9-2)
講師:一般社団法人 武蔵野介護予防研究会
荒井 義勝氏
定員:30名 備考:動きやすい服装でお越しください。
協力:明治安田生命保険相互会社

5 担当エリア 吉祥寺本町、御殿山2丁目
吉祥寺本町
在宅介護・地域包括支援センター

笑いで脳を活性化
「だじゃれ」deフレイル予防
「脳が活性化」する連想記憶を鍛えます。みんなで笑って若ガエル


鈴木 英智佳氏

日時:2月5日(水) 午後2時～3時30分
会場:吉祥寺本町在宅介護支援センター
(吉祥寺本町4-20-13)
講師:日本だじゃれ活用協会
代表理事 鈴木 英智佳氏
定員:15名

