

シニア元気アップ教室

フレイルと関連が高いと言われている歩く速さや姿勢などの測定、握力測定、フレイルチェック等を行う教室です。測定やフレイルチェックの結果から、専門職によるアドバイスも行います。

対象 前橋市内在住の65歳以上の方

日時 R8年 5月・6月・7月・9月・11月、R9年 1月
13時30分～15時30分

場所 K' BIXまえばし福祉会館（日吉町二丁目17-10）

定員 各回 先着20名 **参加費** 無料

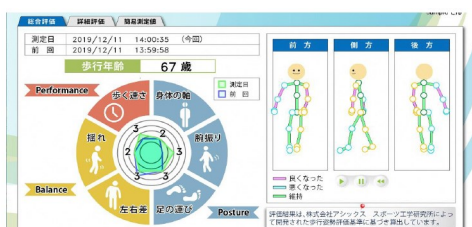


初回の内容

歩き方が客観的に見える！その場で結果もお渡し！



歩行年齢測定

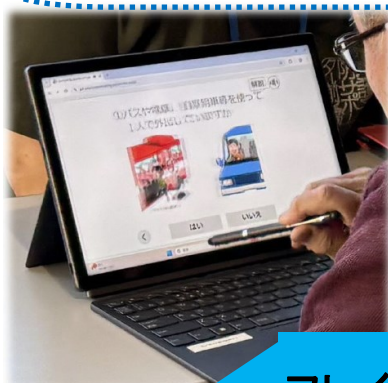


お口の機能の測定もできます！



パタカ測定器

自身の心身の状態を振り返り！



フレイルチェック

■各種測定

- ・歩行年齢測定
- ・握力測定
- ・お口の機能チェック
- ・フレイルチェック

■個別アドバイス

■講座『フレイル予防について』

専門講座(第2-4週)と、フォローアップ(4ヶ月後)についての詳細は裏面へ★



教室の流れ

初回 【健康状態の確認】

- ・歩行年齢測定
- ・握力測定
- ・お口の機能測定
- ・フレイル※チェック

※フレイルとは？ …

健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の段階

【講座・アドバイス】

- ・健康長寿のための秘訣「フレイル予防」についてお話しします
- ・測定やフレイルチェックの結果から、個別にアドバイスします

第2～4週

【専門講座】

測定やフレイルチェックの結果に応じて

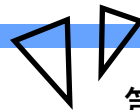
「運動」「栄養・お口」「認知症予防」の専門講座をご案内します



フォローアップ測定会（4か月後）

フレイル予防に取り組んで身体の変化を確認しましょう！！

教室の日程



第2～4週は専門講座になります

| | 初回 | 第2週 運動 | 第3週 栄養・お口 | 第4週 認知症予防 |
|-------|-------|-----------|--------------|--------------|
| R8.5月 | 8日(金) | 12日(火) | 19日(火) | 26日(火) |
| 6月 | 5日(金) | 12日(金) | 19日(金) | 26日(金) |
| 7月 | 7日(火) | 14日(火) | 21日(火) | 28日(火) |
| 9月 | 1日(火) | 8日(火) | 15日(火) | 25日(金) |
| 11月 | 2日(月) | 10日(火) | 17日(火) | 24日(火) |
| R9.1月 | 5日(火) | 12日(火) | 19日(火) | 26日(火) |

【お問い合わせ】 電話または申込フォームからお申し込みください

前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係

TEL:027-898-6133

