

元気を応援！ 元気なうちから始めよう 介護予防！



町では、介護予防の習慣を身に付けていただくために、専門家の指導を受けることができる様々な教室を開催します。ぜひご参加ください。

ますます元気いっぱい教室

- ▶ **内容** 自宅でもできる運動や、脳トレ体操で運動機能の向上と認知症予防を行います。介護予防の必要性や取組みについてテーマ毎にご紹介しますので、参加終了後もご自身で取り組めるように心掛けてみましょう。
①転倒予防コース ②認知症予防コース
- ▶ **ところ** 国府支所 ※7月以降に大磯町福祉センターさざれ石での開催を予定しています。
- ▶ **とき** 各コース全4回 13時30分～15時30分
①転倒予防コース 5月11日から毎週月曜日 ②認知症予防コース 6月8日から毎週月曜日
- ▶ **定員** 各20人
- ▶ **申込み** 要事前予約。4月6日（月）から受付開始。※申込者が定員を上回る場合は抽選となります。

ポール・ウォーキング教室

- ▶ **内容** ストックを使ってウォーキングすることで足腰の筋力を向上し、身体バランスを改善します。
①ゆっくりコース ②しっかりコース ※ストックは貸し出します。
- ▶ **ところ** 町内・町外（①のみ希望者送迎あり）
- ▶ **とき** ①全25回 9時～正午 原則毎週火曜日（祝日、夏季・冬季の一部を除く）5月19日（火）～12月1日（火）
②全25回 9時～正午 原則毎週水曜日（祝日、夏季・冬季の一部を除く）5月13日（水）～11月25日（水）
- ▶ **定員** 各8人
- ▶ **申込み** 要事前予約。4月6日（月）から受付開始。※申込者が定員を上回る場合は抽選となります。

スクエアステップのひろば

- ▶ **内容** よこ4個×たて10個のマス目のマット上で、決められたステップを踏むエクササイズです。バランス力や筋力を維持するロコモ予防や、記憶力が向上し認知症予防に効果のある「脳とカラダを活性化」させる新しいエクササイズです。
- ▶ **ところ** ①保健センター ②国府支所
- ▶ **とき** ①原則第2火・第4金曜日 10時～11時30分 ②原則第1・第3金曜日 13時30分～15時
- ▶ **申込み** 不要

▶ **対象** 65歳以上で介護予防に関心のある町民の方（医師から運動を禁止されていない方）

▶ **費用** 無料

☎福祉課 ☎内線302

フレイルチェックをしてみませんか

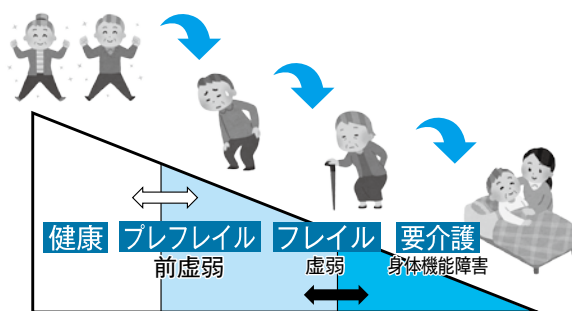
人間は、年齢を重ねていくと運動機能の低下や生理的な機能が低下し、外出する機会が減ったり、何らかの手助けや介護が必要となってきます。

このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。

ご自分のフレイル状態を「広報おおいそ4月号」と一緒に配布した「心身の機能に衰えがないかチェックしましょう！」（パンフレット）でチェックしてみましょう。

また、“おあしす24健康おおいぞ”でも、フレイルチェックやミニ測定会を各地区で実施していく予定ですので、ぜひご参加ください。

☎スポーツ健康課 ☎内線310



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中のことです。