

参加者募集

花巻市

フレイル 予防教室

足腰の筋力アップに効果的な体操を中心に、体力の向上や転倒しにくい体づくりを目指します。

食事のコツや、ご自身にあった運動方法や痛みの対処法などについて専門職からアドバイスを受けることができます。

こんな方におすすめです
(おおむね65歳以上の方)

- ◆ 足腰の弱まりを感じている
- ◇ 転びやすくなってきた
- ◇ 体力のおとろえを感じる
- ◆ ひざや腰に痛みがある

＼ 1・2・3・4 ＼



【日 程】 9月9日～10月28日

毎週火曜日（祝日除く）全7回

午後2時～午後3時30分

【会 場】 東和コミュニティセンター
(土沢振興センター)

【対 象】 裏面の質問項目に3つ以上当てはまる方

【募集人数】 15名 ※送迎可（希望者）

【申込み】 8月28日（木）までに、お電話にて
お申し込みください

申込先

花巻市役所長寿福祉課

☎ 22-0031

☒ 以下の5つの質問のうち、3つ以上当てはまる方が対象です。

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ☐ | 階段を手すりや壁をつたわずに昇れない |
| ☐ | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない |
| ☐ | 15分位続けて歩けない |
| ☐ | この1年間に転んだことがある |
| ☐ | 転倒に対する不安が大きい |

当てはまった数： _____ 個

おねがい

- ※ 治療中の病気がある場合は、参加についてかかりつけ医にご相談していただく場合がございます。
- ※ 現在介護サービスを利用されている方は、申し訳ありませんがご参加いただけません。

フレイル予防サポーター 募集

- ・ 上記質問項目に当てはまらない方や、65歳未満の方は、サポーターとしてご参加いただくことが可能です（※送迎はありません）
- ・ 水分補給や、運動用具の準備などのお手伝いをスタッフと一緒にお願いします