

～『フレイル予防』について、裏面もご覧ください～



令和5年度 フレイル予防教室

いつまでも元気でいきいきとした生活を送るために、『フレイル予防』について学びませんか？ぜひ、ご参加ください。お待ちしております！

回	日程	時間	内容	テーマ
1	9月7日(木)	午前10時～ 11時30分 (受付：9:45～)	運動	筋力をアップ！転倒予防
2	9月21日(木)		栄養	食事のバランスをアップ！ 低栄養予防
3	10月5日(木)		口腔	お口の健康をアップ！
4	10月19日(木)		認知症	認知症の正しい理解 脳トレ・レクリエーション

【会場】 キョクトウとちぎ蔵の街楽習館 大交流室
(所在地：栃木市入舟町6番8号)

＜募集＞ ①栃木第1地区～第7地区在住の65歳以上の方
②運動制限のない方
(介護予防・日常生活支援サービス、介護保険サービスを利用されていない方に限ります)
③全回継続して参加できる方

＜参加費＞ 無料
＜定員＞ 25名(先着順)
＜持ち物＞ タオル・飲み物・運動靴
＜申込期間＞ 7月31日(月)～8月7日(月)
＜申込方法＞ 電話または窓口にてお申し込みください。



栃木市マスコットキャラクター
とち介

※7月に開催した教室と同じ内容です。
前回申込みできなかった方や興味がある方は、ぜひお申し込みください！

◇申込み・問い合わせ先◇
栃木中央地域包括支援センター
(市役所2階 2A-1 地域包括ケア推進課内)
TEL:21-2245

フレイル予防でいきいき元気！



フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切な取り組みを行えば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

フレイルの危険度は？

いくつ当てはまりますか？ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう！

- 6か月間で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった

フレイル予防の3つのポイント！

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養・口腔、運動、社会参加を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。



栄養・口腔

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



運動【ウォーキング・ストレッチなど】

運動は筋肉を鍛えるだけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加【趣味・ボランティアなど】

趣味やボランティアなどで外出し、人と人とのつながりをもつことはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

～ぜひ、『フレイル予防教室』にご参加ください！～