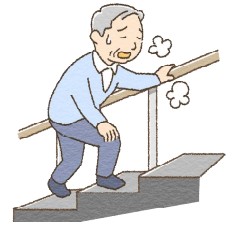


令和8年度『いきいき元気ぷらす』のご案内

「最近、ちょっと体力が落ちてきたな・・・」「外に出るのが億劫だな・・・」など、気になることはありませんか？フレイルを予防し、普段の生活に元気をプラスできるような健康教室を開催します。人生100年、もっといきいき過ごすため、元気なうちから一緒に体を動かしませんか。

健康な人は、フレイルにならないように、フレイル状態の人は、健康に戻るように、ぜひ、今の生活を見直してみましょう。



*フレイルとは・・・

加齢に伴い、体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態を“フレイル”といいます。そのまま何もしないでいると、介護が必要になる可能性が大きい状態です。フレイルは、早め気づき、生活を見直すことで健康な状態に戻ることができるといわれています。

《開催日・時間》

- ・第3木曜日
 - ・10:00～11:30
- 開催します！

	1クール	2クール
1	5月21日(木)	11月19日(木)
2	6月18日(木)	12月17日(木)
3	7月16日(木)	1月21日(木)
4	8月20日(木)	2月18日(木)
5	9月17日(木)	3月18日(木)

《対象者》 五霞町に住所がある65歳以上の方

《定員》 各コース 15名

《内容》 リズム体操やシニアヨガなどの体を動かす運動教室のほか、フレイル予防の健康講話や口腔ケア、調理実習を実施します。

《会場》 五霞町保健センター（小福田1231-1）

《参加費》 無料（ただし、調理実習のみ材料費400円がかかります。）

《持ち物》 室内履き、飲み物、タオル *運動のできる服装でお越しください。

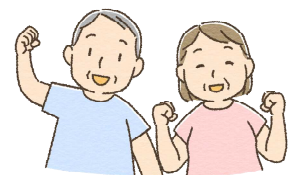


参加申込について

《申込方法》 健康福祉課 健康支援係まで、お電話（0280-84-0006）または、直接、窓口（6番窓口）にお申し込みください。

《申込期間》
(1クール) 4月15日(水)～4月30日(木)
(2クール) 10月15日(木)～10月30日(金)

《留意事項》
・1クールと2クールの内容は、同じです。
・わくわく元気づくりと重複してお申し込みはできませんので、ご了承ください。



【問い合わせ・お申し込み】

五霞町役場 健康福祉課 健康支援係(6番窓口) ☎0280-84-0006