



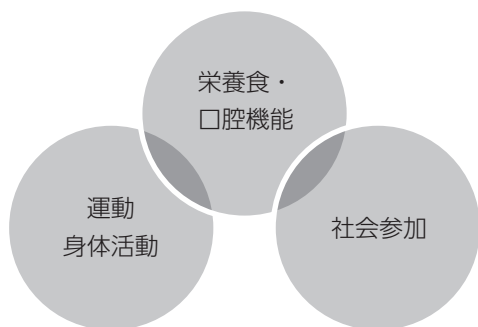
フレイルを予防しよう

フレイルとは、病気ではありませんが、年齢とともに、筋力や心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、要介護になる一歩手前の状態です。



フレイル予防のための「3つの柱」

- 栄養のある食事
- 口腔内の定期的な管理



○適度な運動や筋トレ

○近所の人との会話や地域事業への参加

垂井町一般介護予防事業 ポールウォーキング教室



2本のポールを使って歩き、全身の筋肉をバランス良く動かします。

通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%アップします。

地区	とき	集合場所
東	10月18日(水)	東地区まちづくりセンター
宮代	10月28日(土)	宮代地区まちづくりセンター
栗原	11月8日(水)	栗原地区まちづくりセンター

垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



とき	ところ
10月13日(金)	①9:30 ~10:30 栗原地区まちづくりセンター
10月23日(月)	
10月26日(木)	②10:40 ~11:40 府中地区まちづくりセンター
10月27日(金)	
10月2日(月)	①13:00 ~14:00 宮代地区まちづくりセンター
10月4日(水)	
10月19日(木)	②14:10 ~15:10 生きがいセンター(垂井地区)
10月19日(木)	
11月1日(水)	②14:10 ~15:10 生きがいセンター(垂井地区)
11月1日(水)	
11月6日(月)	宮代地区まちづくりセンター

▶対象/町内在住の65歳以上

▶定員/1コマ15人

▶参加費/無料

申・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいびきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶とき/10月25日(水)

午前9時30分~正午

▶ところ/いびき苑別館 花ホール

▶定員/25人(先着順)

▶参加費/100円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいびき苑 ☎22-5211

