



## 垂井町一般介護予防事業 ポールウォーキング



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が20%アップします。

とき	ところ	
10月2日(水)	9:30~11:00	栗原地区まちづくりセンター
10月5日(土)		府中地区まちづくりセンター
10月9日(水)		宮代地区まちづくりセンター
10月12日(土)		岩手地区まちづくりセンター
10月19日(土)		ワイワイプラザ垂井(垂井地区)

▶対象 / 町内在住の65歳以上

▶参加費 / 無料

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139



## 垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



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30日(水) 午前9時30分~11時30分

▶ところ / いぶき苑別館 花ホール

▶定員 / 25人(先着順)

▶参加費 / 200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

## 垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

とき	ところ	
10月11日(金)	①9:30 ~10:30 ②10:40 ~11:40	栗原地区まちづくりセンター
10月24日(木)		東地区まちづくりセンター
10月25日(金)		表佐地区まちづくりセンター
10月28日(月)		府中地区まちづくりセンター
11月8日(金)		栗原地区まちづくりセンター
10月2日(水)	①13:00 ~14:00 ②14:10 ~15:10	ワイワイプラザ垂井(垂井地区)
10月7日(月)		宮代地区まちづくりセンター
10月17日(木)		岩手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 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

## フレイル予防

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のことです。

### フレイル予防 3つの柱

- ①栄養 食・口腔機能  
栄養のある食事と口腔内の定期的な管理
- ②運動 身体活動  
適度な運動や筋トレ
- ③社会参加  
近所の人との会話や地域活動への参加

3つの柱を大切にフレイル予防をして、健康的に過ごしましょう。