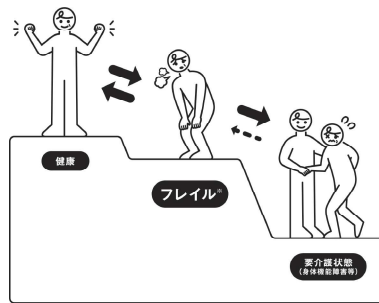


## 元気にフレイル予防!!

フレイルをご存じですか?加齢によ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指します。そのまま放置すると、要介護状態となる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うことです。フレイル予防には、3つのポイントがあります。栄養・身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう!



### 栄養

**食事の改善**  
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。

### 身体活動

**ウォーキング・ストレッチなど**  
身体活動は筋肉の発達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・就労など**  
趣味やボランティアなどで外出する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。

## 適度に食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう!!

出前元気はつらつ教室は、村民の生きがいづくりや健康の向上を図ることを目的とした事業で、村内9か所の公民館や集会所で年10回ずつ開催されています。体操や歌、音楽といったバラエティに富んだ内容になっていますので、ぜひご参加ください。

時間: 13:30~14:30

対象: どなたでも

参加費: 無料

※日程の確認等は、泉崎村保健福祉総合センター 保健福祉課 (☎0248-54-1335) までお問い合わせください。



### ～ 講師・教室紹介 ～

♪音楽療法 近藤美智子先生  
ピアノの演奏に合わせて、楽器を用いて脳トレや体操を行います。

★食と笑い体操 峯淳子先生  
栄養に関する講話や笑いヨガを行います。

脳活☆元気体操 黒崎節子先生  
音楽に合わせた脳トレやよさこい踊りをします。

★笑いヨガ 三浦洋子先生  
笑いヨガの呼吸法を組み合わせた誰にでもできる健康体操を行います。

♪歌体操 菊地幸先生  
先生の歌に合わせて、手や足を動かし脳トレや体操を行います。

★筆あそび 白石元子先生  
自由に楽しく、自分らしい文字を書くことができます。

★フレイル予防体操と講話 本田陽子先生  
フレイル予防の体操と認知症予防のお話が聞けます。

★お口元気アップ 降矢ふく子先生  
歯科衛生士による、フレイル予防のための正しい口腔ケアの方法や体操・マッサージを学べます。

★リハビリ体操 泉崎南東北リハビリテーションスタッフ  
柔軟体操や手足の運動を行い、みんなで体力測定を行います。

★スローエアロビック 和知弘子先生  
「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れ運動初心者でも行えるエクササイズを行います。

確かな信用、確かな技術  
上下水道・設備工事・土木とび工事

「株式会社 兼千」  
かね せん

〒969-0102 泉崎村大字関和久字瀬知房5  
TEL 54-1101 FAX 54-1103

福島県屋外広告業登録 第30010号

T-Sign 富永看板店

〒969-0105 福島県西白河郡泉崎村大字踏瀬字長峯52  
TEL/0248-53-3199 FAX/0248-53-2264  
E-mail/t-sign@galaxy.ocn.ne.jp