【定員20名】
参加者募集!

玉野市



足腰元気！
体づくり教室

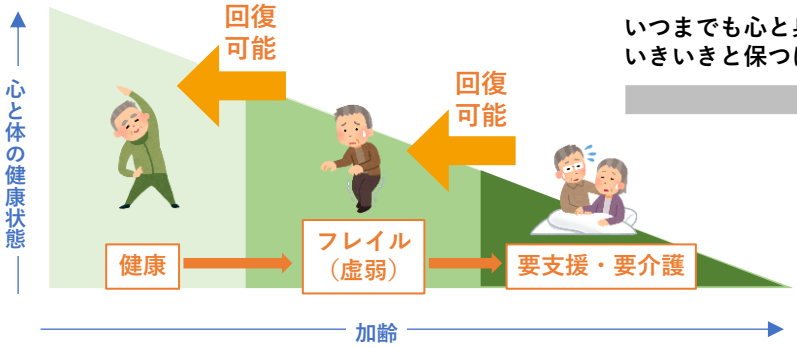
参加費無料

もしかして
“フレイル“予備軍かも！？

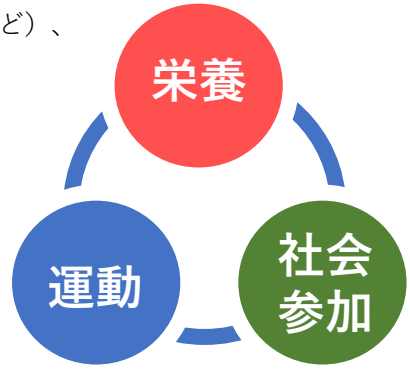
- 歩く速さが遅くなった
- 外出の回数が減った
- 疲れやすい

フレイルとは

“健康”と“要介護”の状態の中間にあたります。
加齢に伴い心身の活力が低下し始め（筋力や認知機能の低下、閉じこもりなど）、
要介護になりやすくなった状態を指します。



いつまでも心と身体を
いきいきと保つには



栄養・運動・社会参加が大切！！

フレイル予防のために運動をしよう！

対象
・65歳以上の市内在住の方（玉野市に住民票のある方）で要介護認定を受けていない方
・要支援１・２の方で医師から運動の制限を受けていない方

内容
・フレイル予防体操（ストレッチ・筋トレなど）
・タオル体操、ボール運動など

会場
・八浜公民館

日時
・詳細は裏面をご覧ください



主　催：玉野市健康福祉部長寿介護課

申込み先：ＯＳＫスポーツクラブ　健康づくり事業課（担当：小坂）☎086-252-3112

※火曜日は休館日で電話が繋がらないため、火曜日以外にご連絡ください。（電話受付10時～）
この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。

☑あなたの フレイル度 をチェックしましょう



イレブンチェック		回答欄	
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
運動	1日30分以上の汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
	何よりまず、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用

★回答欄の右側に○がついた時は要注意です。フレイル予防に取り組みましょう。

■会場・日程

日程		
１２月	２日、９日、１６日、２３日	【八浜公民館】 14：00～15：15 水曜日
１月	６日、１３日、２０日、２７日	
２月	３日、１０日、１７日、２４日	

■その他

・定員に達し次第締め切らせていただきます。
・参加人数によっては中止になる場合もございます。