

## 『いきいき教室』年間日程表

予約制

無料

65歳以上の皆さま、フレイル予防（裏面参照）に重要なポイントについて一緒に学びませんか？  
これからも“いきいき”と過ごすために、フレイル予防を始めましょう！

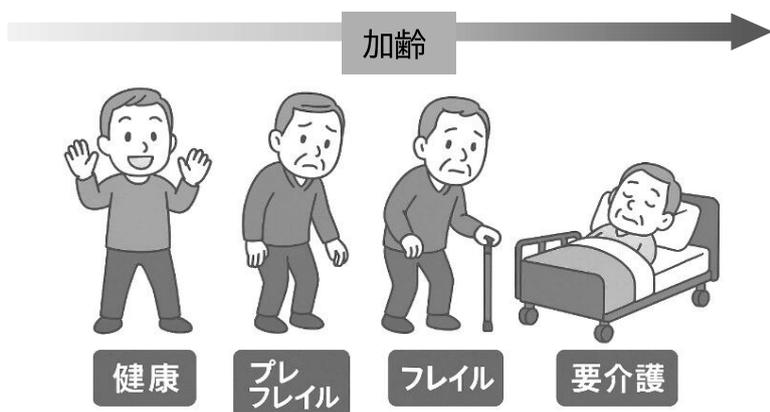
教室名	主な内容	コースと日程		会場	定員	広報 なごや	予約開始日
頭と身体を両方鍛える転倒予防教室	講話、体操、筋トレ	A	5/8(金) 午後	区役所講堂	30	4月号	4/13(月) 午前9時～
		B	5/29(金) 午後	中川学校 体育センター	30	4月号	4/20(月) 午前9時～
バランスボールでフレイル予防	講話、体操(バランスボール)	—	6/3(水) 午後	区役所講堂	20	5月号	5/11(月) 午前9時～
いきいき健幸塾 (3日間コース)	<b>初心者向け</b> 健康講話、 歯科講話、 栄養講話&試食、 フレイル予防体操、 交流会	A	①5/25(月) 午後 ②6/25(木) 午後 ③7/21(火) 午後	区役所講堂/ 保健センター	20	4月号	4/24(金) 午前9時～
		B	①6/5(金) 午後 ②7/1(水) 午後 ③7/17(金) 午後	富田分室	15	5月号	5/18(月) 午前9時～
		C	①9/15(火) 午後 ②10/20(火) 午後 ③11/17(火) 午後	老人いこいの家	15	8月号	8/12(水) 午前9時～
		D	①11/4(水) 午後 ②11/26(木) 午後 ③12/16(水) 午後	露橋スポーツセンター	30	9月号	9/11(金) 午前9時～
		E	①11/13(金) 午後 ②12/2(水) 午後 ③1/15(金) 午後	区役所講堂/ 保健センター	20	10月号	10/16(金) 午前9時～
		シャキッとウォーキング教室 (2日間コース)	ストレッチ、筋トレ、姿勢チェック、ウォーキング等	A	①9/11(金) 午後 ②10/2(金) 午後	区役所講堂	25
		B	①10/19(月) 午後 ②11/2(月) 午後	富田北プール 体育室	25	9月号	9/14(月) 午前9時～
元気をつくるかんたん料理教室	講話、調理実習、試食	—	10/16(金) 午前	保健センター 栄養室	12	9月号	9/18(金) 午前9時～
やさしい筋トレ教室	<b>初心者向け</b> 講話、ストレッチ、 筋トレ	A	11/11(水) 午後	富田分室	12	10月号	10/13(火) 午前9時～
		B	11/18(水) 午後	区役所講堂	20	10月号	10/16(金) 午前9時～

# \*\*「フレイル」ってご存じですか？\*\*

『フレイル』とは、「加齢によって気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一手手前の状態」の事です。

放置すると、簡単に介護が必要な状態に至ります。

フレイルに早く気付き、正しく予防・治療することで、以前の状態に戻ることが期待できます。



## \*\*フレイル予防のための「いきいき教室」\*\*

**対象** 中川区在住の**65歳以上の方**、またはその支援のための活動にかかわる方

## \*\*「いきいき教室」の主な内容(教室により異なります)\*\*

### 動く

#### フレイル・認知症予防体操

筋力を維持するために必要な運動のポイントをお伝えします。また、脳を活性化させることで、いつまでも若々しく過ごしましょう！



### 食べる

#### 栄養の話 《試食あり》

フレイルを予防するためにバランスのよい食事が大切です。お家でできる食事のポイントをお伝えします。



### 食べる話す

#### お口の健康の話

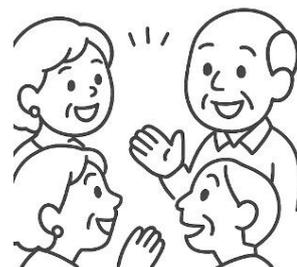
若い時に比べて、食べ物が飲み込みにくい、むせる、いうことはありませんか？  
「嚙む」「飲み込む」など、お口の力をアップさせる方法をお伝えします。



### 繋がる

#### 交流会

歳を重ねると社会参加の機会や人とのつながりが少なくなりがちです。皆さんと楽しい時間を過ごして気持ちも元気に！



【問合せ・申込み】 名古屋市中川保健センター 保健予防課

「いきいき教室」担当 電話 (052) 363-4361