



# シニアのひろば



外出が不安な方も安心！  
送迎ありフレフレ教室のご案内

「最近、ちよつとしたことで疲れやすい」「以前より歩くスピードが遅くなった気がする」「体重が少し減ってきた」と感じることはありませんか？

これらは、健康と要介護状態の間にある「フレイル」の一手前、「プレフレイル」のサインかもしれません。プレフレイルの段階で適切な対策を始めることで、健康な状態に戻ったり、フレイルへの進行を遅らせたりすることができま



## ◆フレフレ教室を開催します

プレフレイルの早期発見と予防のための運動や栄養、認知機能、口腔機能について、専門家が丁寧にお教えします。また、通う手段に不安のある方も安心して参加いただけるよう、送迎も行いますので、ご希望の方はお気軽にご相談ください。

「もしかしてプレフレイルかも？」と思ったらお気軽にご参加ください。

▼高齢福祉課 ☎23-3217

## ●フレフレ教室

【対象】プレフレイルの心配がある方 【参加料】無料

【申込締切】6月23日(火)まで

【申込方法】電話または窓口にて

【申込先】高齢福祉課長寿介護係 ☎23-3217



会場	日程	定員	送迎可能定員
田原福祉センター	7月7日～毎週火曜日(全24回) 午前10時～11時30分	30人	9人
赤羽根市民館	7月7日～毎週火曜日(全24回) 午後1時30分～3時	30人	9人
あつみライフランド	7月8日～毎週水曜日(全24回) 午後1時30分～3時	30人	9人

## 認知症よろず相談の日

6月の開催予定です。認知症に関することなどご相談ください。相談日に都合の悪い方は、高齢福祉課までお問い合わせください。



日時	内容	場所	連絡先
6/11(木) 13:30～	家族介護者交流会	田原福寿園	福寿園 ☎27-0882
6/15(月) 13:30～	花より団子茶屋	あつみライフランド	高齢福祉課 ☎23-3217
6/16(火) 13:30～	ほっこり茶縁	田原中部市民館	あつみの郷 ☎22-6784

## 【内容】

- ①運動指導  
(ストレッチ、筋トレなど)
- ②認知トレーニング  
(運動と脳トレなど)
- ③講義「フレイル予防について」

