

# 目指そう元気な100歳！ フレイル予防プロジェクト

介護保険課介護予防係 ☎5722-9608、FAX5722-9716

## フレイルサポーター養成講座

毎日を元気に過ごすために、フレイル予防を広めるフレイルサポーターになりませんか。活動を通して、自分も周りの人も、みんなで元気になりましょう。

2日間の養成講座(必須)を受講後、サポーターに認定されます。認定後、フレイルチェック会(右記参照)の運営やフレイルチェックの技術習得のための練習会を、6月21日(金)・27日(木)に開催します。練習会にもぜひ、ご参加ください。

時 6月13日(木)・14日(金) 13:00~16:00(全2回)

場 総合庁舎本館2階大会議室

内 フレイル予防の知識とフレイル測定方法の習得

対 区内在住・在勤でボランティアとして活動できるかた

定 20人程度(抽選)

申 電話で、5月2~24日に、介護保険課介護予防係 ☎5722-9608、FAX5722-9716)へ



フレイル予防プロジェクトは高齢者の健康長寿やシニア世代の活躍を応援する取り組みです。

フレイル(虚弱)を予防するためには、フレイルの兆候に早めに気付くことが大切です。定期的(半年~1年に1回程度)にフレイルチェック会に参加して、健康長寿を目指しましょう。東京大学高齢社会総合研究機構が開発した、科学的根拠に基づいたフレイル予防プログラムを実施します。

フレイルサポーター活動の様子

サポーターと参加者が一緒に元気になるのがいいと思います



▲▼フレイルチェック会

▼出張フレイルチェック



たくさんの人と知り合いになれたことに感謝しています!

定年後、自分の住んでいる地域を元気にしたいと思って始めました

## フレイルチェック会参加者募集!

フレイルの状態をチェックシートや測定機器を使って確認します。フレイルサポーターがフレイル予防のポイントをお伝えします。

日時	会場	定員
6月6日(木)	14:00~16:00 目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20) 北部地区サービス事務所(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階)	各20人(先着)
6月25日(火)		

対 おおむね65歳以上の区内在住者

申 5月2日から、電話で、介護保険課介護予防係 ☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

## シニアの部活

### めぐろ手ぬぐい体操 グループづくりコース

対 医師から運動を止められていない、かつ要介護1~5認定を受けていない、60歳以上の区内在住者

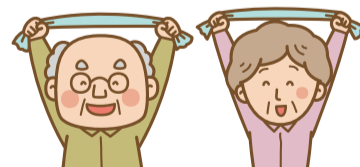
定 各20人(先着)

申 5月7日から、電話で、体験・説明会の申し込みを各申込先(下表)へ。体験・説明会参加後、会場でコースの申し込みを受け付け

運動を週1回以上仲間と継続することが、介護予防・フレイル(虚弱)予防に効果があるといわれています。講座で出会った仲間とグループをつくり、修了後は自分たちで週1回の活動継続を目指します。まずは、体験・説明会にお申し込みください。



※9月以降、「シニアの部活~脳に効く!ウォーキンググループづくりコース」を実施予定です。めぐろ手ぬぐい体操とウォーキングの2つのコースのうち、どちらか1つの申し込みが可能です。詳細は区☎(コード①)をご覧ください



会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)	申し込み・問い合わせ※祝・休日を除く
北部地区サービス事務所(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階)	5月30日(木) 9:30~11:30	6月6日~9月26日(7月4日を除く)の毎週木曜日9:30~11:30	株式会社ユニティプランニング ☎090-9859-7595 (月~金曜日9:00~18:00)
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	5月31日(金) 13:30~15:30	6月7日~9月20日の毎週金曜日13:30~15:30	東京都柔道整復師会目黒支部 ☎3710-7256 (月~金曜日8:30~20:00(12:30~15:30を除く)、土曜日8:30~13:00)
上目黒住区センター(祐天寺2-6-6)	5月24日(金) 9:30~11:30	5月31日~9月13日の毎週金曜日9:30~11:30	スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125 (月~土曜日10:00~19:00)
大岡山東住区センター(碑文谷3-15-5)	5月23日(木) 9:30~11:30	5月30日~9月12日の毎週木曜日9:30~11:30	セントラルスポーツ株式会社 ☎5543-1888 (月~金曜日10:00~18:00)
八雲住区センター中根一丁目会議室(中根1-10-22)	5月28日(火) 9:30~11:30	6月4日~9月17日の毎週火曜日9:30~11:30	株式会社SCJ ☎050-1171-8305 (月・火・木・金曜日9:00~18:00。水・土曜日9:00~12:00)