

## フレイル予防プロジェクト 始まります



☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

高齢者の健康長寿やシニア世代の活躍の場づくりを推進するためのプロジェクトです。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。

### フレイルとは

筋力、認知機能、社会とのつながりなど、心身の活力が低下した状態をフレイルといい、多くの人が健康な状態からフレイルを経て、徐々に要介護状態になるといわれています。フレイルの状態に早く気づき、予防することが大切です。

### フレイル予防講演会 「楽しくめざす健康長寿！今日からはじめるフレイル予防」

時 5/30(月) 13:30~15:30

場 めぐろパーシモンホール (八雲1-1-1 区民キャンパス内)

内 健康長寿を目指すためのフレイル予防のポイント、フレイルサポーターの取り組み紹介

師 東京大学高齢社会総合研究機構機構長 飯島勝矢氏(右写真)

定 100人(先着)

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



さらに、フレイル予防をサポートしたいかたへ

### フレイルサポーター養成講座

フレイル予防の普及啓発やフレイルの測定を行うサポーター(ボランティア)を養成する講座の参加者を、上記の講演会終了後、会場で申し込みを受け付けます。講座では、フレイルの講義、測定の実技を行います。希望者は上記の講演会へお越しください。

## 高

## 脳に効く！ウォーキング シニアの部活



～めぐろ手ぬぐい体操グループづくり

☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

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運動グループをつくり、修了後は自分たちで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。詳細は区HP(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。



対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を止められていないかた(要介護1~5のかたを除く)

定 各15人(先着)

### 脳に効く！ウォーキング

会場	体験・説明会日時	日時
大岡山東住区センター(碑文谷3-15-5)	5/24(火) 14:00~15:30	6/7~9/20の毎週火曜日 14:00~16:00(全16回)

内 歩くルートなどを仲間と考え、講座修了後、週1回活動するウォーキンググループをつくる

申 5/6から、電話で、スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24(☎070-4238-8125(火~土曜日10:00~19:00。祝・休日を除く))へ

### シニアの部活～めぐろ手ぬぐい体操グループづくり

会場	体験・説明会日時	日時
烏森住区センター(上目黒3-44-2)	5/25(水) 9:30~11:00	6/8~9/21の毎週水曜日 9:30~11:30(全16回)

内 体操や介護予防、フレイル予防の知識を学び、講座修了後、週1回活動するグループをつくる

申 5/2から、電話で、セントラルスポーツ(☎5543-1888(月~金曜日10:00~18:00。祝・休日を除く))へ

## 企業・事業所・商店のかたへ 区の印刷物やホームページに広告を掲載しませんか

### 区が発行する印刷物などに掲載する広告を募集します



☎企画経営課(☎5722-9106、FAX5722-6134)

広告のサイズ・掲載料・条件などの詳細は、お問い合わせください。掲載の可否は、広告内容などを審査のうえ決定します。



印刷物名	種類	発行部数・時期	作成所管課	申し込み方法
目黒区立中学校案内	冊子	7,860部・9月頃発行予定	学校運営課	申込書(区HP(コード②)から印刷可)を、5/25(消印有効)までに、総合庁舎本館4階企画経営課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、FAX5722-6134)へ郵送・FAXまたは持参
区立図書館内覧用雑誌カバー	雑誌カバー	100誌程度の対象雑誌から選択	八雲中央図書館	詳細は、図書館HP(コード③)をご覧ください。か、八雲中央図書館(☎5701-2795、FAX5701-2794)へお問い合わせください
区立図書館資料貸出票など	ロール紙の裏面	定めなし		

### 区公式ホームページに掲載するバナー広告を募集します



☎広報課報道係(☎5722-9621、FAX5722-8674)

掲載を希望する場合は、区HP(コード④)をご覧ください。掲載の可否は、広告内容などを審査のうえ決定します。



#### 掲載場所

区HP(パソコン版)のトップページ右側(並びは、原則毎日入れ替え)

#### 掲載料

1カ月20,000円(掲載月数により割引あり)