いきいき!

古谷塾

フレイル予防３つの柱



実践形式で楽しく学べる♪



柱その1 社会参加

（1月12日開催）90分

講座全体の概要説明・フレイルについて知る・モルックなど、体を使うゲームをしながらたのしくおしゃべりをする参加者同士の交流会



柱その2 栄養

（1月19日開催）150分

甘酒使用のヨーグルトゼリーや塩こうじづくりの調理実習
発酵食品と食物繊維の座学
講師：重田　健一 氏

資格：健康管理士上級指導員・調理師免許
フレイルサポーター・日本野菜ソムリエ協会
認定野菜ソムリエプロ

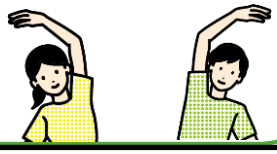


柱その3 運動

（3月9日開催）90分

座ってできる介護予防・転倒予防体操・セラバンドやボール等を使った各種体操
講師：三戸　まさみ 氏

資格：日本エアロビック連盟指導専門委員・
背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー





そもそも
フレイルってなに?

フレイルとは加齢によって
心身の活力が低下し
衰えている状態を指します。





一度フレイルになったら
もう戻らない？

いいえ！
フレイルは対策すれば元の健康な状態に戻れる可逆性が特徴です！

本講座ではそんなフレイルに
負けない予防法を講師の先生と
一緒に楽しく学んでいきます！



開催日時	1月12日・19日、3月9日の全3回 社会参加・運動：午後1時から2時30分 栄養：午後1時から3時30分
開催場所	古谷公民館2階講座室・実習室
対象者	フレイル予防に興味のある 市内在住・在勤の人
費用	700円（栄養の回の食材費）
持ち物	動きやすい服装・飲み物（各回共通） 三角巾（栄養の回のみ） 汗拭きタオル（運動の回のみ）
定員	20名（先着）
申込み期間	12月1日から1月8日まで
申込み方法	電話（049-235-1834）または FAX（049-235-1020）にて受付

・FAX の場合は①講座名②氏名（ふりがな）③性別④住所
⑤FAX 番号⑥電話番号を明記してください。
・参加費は1月12日の初回までに、古谷公民館へご持参ください。