



フレイル予防は栄養・身体活動・社会参加が3つの柱。
楽しく学んで健康寿命を伸ばしましょう!

「シニアフレイル」 予防教室

参加者募集

定員
20名

※定員になり次第締切らせていただきます

参加対象者 60歳以上のシニア

岡山県総合グラウンド内

会場: **陸上競技場会議室**

〒700-0012 岡山県岡山市北区いずみ町2-1-11



開催日時

令和4年6月23日～
令和5年3月23日までの **第4木曜日**
(全講座) **13:30~15:00**

参加費

1講座 1,000円(当日集金)
●準備するもの/飲み物・タオル・帽子など

プログラム

フレイルを知ろう!

- 高齢者に多く見られる「フレイル」について学ぶ
- 健康寿命には「食事」「運動」「社会参加」が重要
- コロナ禍でも在宅で健康を保つには
- 歩き続けて足腰元気でめざせ100歳!

県内外各地で運動教室の指導を行っている講師陣がお手伝いします!

フレイルを予防しよう!

- 毎回簡単な「フレイル・チェック」
- アイスブレーキングで「仲間づくり」
- 椅子を使っでの「在宅トレーニング」を紹介する
- 陸上競技場で「インターバル速歩」の体験

フレイルに気づいて早めの予防を!

フレイルとはfrailty(虚弱)を意味する言葉で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険がある状態のことです。この教室では県内外各地で運動教室の指導を行っている講師陣の指導のもとフレイルか、その予備軍であるか早めに気づき、生活を見直すお手伝いをします。



FAX参加申込書

FAX **086-250-9310**

一般社団法人

岡山県レクリエーション協会 行

※必要事項を記入の上FAXにてお申し込みください。

※以下の参加希望日に○で囲み、お申し込みください。(出来るだけ全講座受講ください。)

全日	令和4年	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22
	令和5年	1/26	2/23	3/23				

【お名前】 (フリガナ)

年齢は下記より○で囲んでください

60代 70代 80代

【住所】 〒 -

【連絡先】

電話番号

e-mail

メールでもお申し込みできます

info@oka-rec.com

上記のFAXの内容(参加希望日、お名前(フリガナ)、住所、年齢、連絡先)を明記の上、上記のメールアドレスからお申し込みください

遊びが、心も、体も、地域も、元気にしてくれる

お問い合わせは

(一社)岡山県レクリエーション協会 TEL:086-253-7545

〒700-0012 岡山市北区いずみ町2-1-11 陸上競技場1F <http://oka-rec.com/> 岡山県レクリエーション協会 検索

※定員を超えた場合、FAXまたはメールにて連絡させていただきます。連絡がない場合は参加確定といたします。 ※プログラム内容については、変更することがあります。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催を中止させていただく場合があります。中止する場合は前日までにお知らせします。

※駐車場は有料です。(料金:100円/1時間 ただし、最初の30分は無料です。)

新型コロナウイルス感染防止のため皆さまへご協力をお願い



食卓入り口にて体温を
実施いたします。



マスクの着用を
お願いします。



設置しているアルコール消毒液で
手指消毒をお願いします。



ソーシャルディスタンスの
確保をお願いします。

※風邪のような症状のある方、37.5℃以上の発熱のある方は、参加をご遠慮ください。

※マスクの配布はありません。各自ご準備ください。

※新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールを推奨しています。

※万一、本イベントで新型コロナウイルス感染者が発生した場合、速やかに対応するため、来場者の氏名・連絡先を受付にて提供いたします。提供いただいた個人情報に関しましては、感染経路の追跡のみに使用し、他の目的では使用しません。