



# 一区元気アップ 健康づくり

福祉部・老人クラブ

みんなと一緒に身体を動かしてみませんか😊 脳トレ・ストレッチ・筋トレ  
・ゲーム等を行います。フレイル予防に運動習慣を身につけましょう🌸

内 容	脳力トレーニング、ストレッチ・筋力体操	無料
対 象	どなたでも	
場 所	一区 区民会館 集会室(2F)	
持ち物	・タオル・飲み物・筆記用具・運動の出来る服装	
開催日	第3 火曜日 午前10時30分～12時00分	

○ヘルスサポートリーダー・健康づくりリーダー(市派遣)、区スタッフ等

## ●2026 年度(令和 8 年度) 開催日

介護予防事業です

4月21日	火	8月18日	火	12月15日	火
5月19日	火	9月15日	火	27.1月19日	火
6月16日	火	10月20日	火	2月16日	火
7月21日	火	11月17日	火	3月16日	火

😊参加出来る時だけでOKです。いつでも気軽に来てください。



### ★フレイルとは？ 加齢による心身が衰えた状態

- 体重減少
- 疲れやすい
- 握力の低下
- 身体活動量の低下