

● いつまでも元気に、いきいきと暮らすために ●

フレイル予防 イベント



先着
30名

介護老人保健施設 さかき光陽

光ヶ丘地域包括支援センター 共催

定員になり次第
締め切ります

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し、
要介護状態になりやすい状態のことです。

この機会に自分の体の状態を知り、
元気でいきいきとした毎日を目指しましょう！



日程・会場・申込のご案内

 **日時** **9月26日(土)**
10:00～11:30

 **場所** 老人保健施設
さかき光陽 

 **対象** 60歳以上の方及び
付き添いのご家族

 **参加費** **無料** 

 **受付期間** 9/1(火)から9/25(金)まで

 **申込方法** 電話での直接予約
☎04-7174-7028

受付時間:9:00～17:00

申込みの際にお伝えください

① お名前 ② 連絡先 ③ 希望送迎場所

※直接お越しいただく場合は
電話連絡の際にお伝えください。

送迎のご案内 (帰りの送迎もごさいます)

※お迎えは9:40です

ご希望の方は、申込みの際に送迎場所をお選びください。

- ① 光ヶ丘近隣センター前
- ② 中原ふれあい防災公園・光ヶ丘中学校前駐車場
- ③ 栗ヶ沢小学校前

イベント内容

① レク式体力チェック(6種類)を実施し、
体力の平均年齢を測ります！
※個別の運動相談も実施します！

① 着座体前屈
(柔軟性)



② 10m障害物歩行
(敏捷性)



③ ファンクショナルリーチ
(バランス)



④ タオル絞り
(筋力)



⑤ ストロウ
(呼吸機能)



⑥ ツー・ステップ
(総合力)



 体力年齢を測定します！

② とろみ付き飲料の試飲 

とろみの違いを体験できます！
飲みやすさを体験してみましょう！

薄いとろみ

中間のとろみ

濃いとろみ



いろいろな
味をご用意
しています♪



動きやすい服装でご参加ください！
運動しやすい服装と靴でお越しください。
水分補給用の飲み物をご持参ください。

かしわ健康アプリ「ワニFit」**100** ポイントプレゼント！

