

リレー講座

フレイル予防!

健康寿命を延ばす 4 つのキーワード

キーワード1

運動

11月5日

「無理なく、楽しく、長続き」

「フレールフレールフレイル予防!」は
横浜市のフレイル予防
推進の愛称です

フレイルとは
高齢期のころとからだの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



しっかり体を動かすことも大事ですが、毎日ちょっとでも体を動かす方が長続きします。お散歩や日常生活で体を動かす工夫をつかんでみましょう。

キーワード2

口腔

11月12日

「気にしていますか?お口の中」

日時
11月 5・12・19・26日
毎週土曜日
午前10時~11時30分
※11月5日は、動きやすい
服装、くつ袋(レジ袋可)持参
でお越しください



噛む力や飲み込む力、虫歯や歯周病を予防することは、全身の機能を保つためにも大切です。パタカラ体操や歯磨き(ブラッシング)を学んでみましょう。

キーワード3

栄養

11月19日

「楽しく食べて健康に!」

対象
市内在住の60歳以上
全4回出席できる方



1日3食、バランスよく食べることは、体を保つために重要なことです。食品会社から講師をお招きしてご講演いただきます。

募集人数 15名

キーワード4

社会参加

11月26日

「あなたにもできることがある」

参加費 無料

募集方法
10月12日水曜日
から
電話または直接
先着順



こころの健康もフレイル予防に重要なことです。人とのつながりや交流、趣味やまちの活動に参加することで、やりがいを感じる、新しい発見することが原動力になります。活動をされている方々のお話を聞いて、できることを探してみませんか。

電話

045-985-6323

お問い合わせ・お申込み

老人福祉センター 横浜市 **緑ほのぼの荘**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合がございます。