

いつまでも若々しく  
**健康講座**で

**アンチエイジング**

●こんな悩みをお持ちの方に  
おススメ!

- 「体力が落ちてきた気がする」
- 「健康づくりの  
きっかけが欲しい」
- 「いつまでも元気であるために  
色々なことを学びたい」

**講座内容**

「フレイルと認知症」  
～関係あるの??? 認知症!～

健康状態と要介護状態の中間とされる“フレイル（虚弱）”は、対応方法を知る事で改善や予防が出来ます。

今回は、「認知症」と“フレイル”はどのような関係があるか、その改善方法や予防方法を学び、アンチエイジングを目指します!

※運動のできる服装で、飲み物をご持参ください。

■講師 杉下雅宣 氏  
(岡崎共立病院リハビリテーション部  
作業療法士)

■日時 **9月11日(水)13:30～15:00**

■定員 20名

(9/9までに tel/fax または、直接  
お申し込みください)

■対象 岡崎市内在住の65歳以上の方  
ならどなたでも

■費用 受講料は **無料** です!

■会場 岡崎老人保健施設  
スクエアガーデン1階 会議室

お問い合わせ

スクエアガーデン地域包括支援センター(岡崎市委託)  
TEL : 0564-57-1133 FAX:0564-57-0133 担当 森田、岡  
午前9時～午後5時(月曜日～金曜日)



## “フレイル(虚弱)”のこと、ご存知ですか？

年齢を重ねると、外に出掛ける機会、動く機会が減り、食が細くなってしまふことがあります。自分ではいつもと変わらず暮らしているつもりでも気が付かないうちに体力、筋力が落ちてしまうのが“フレイル(虚弱)”の怖さです。

日々の生活を少し見直すことで、予防、改善することができます！



そういえば「**ちょっとそこまで**」というときも、**車に乗って**出掛けてしまふし、最近、**足が細くなった**感じがするな。運動したほうがいいと、分かっているけど、**一人で始めるのは自信がない**な。～。

そんな「**分かっているけど…**」と思っている方にオススメの講座です！！

5年後、10年後も若々しくあるために、運動・栄養・お口の健康など、健康で過ごすための秘訣を専門家から楽しく学びます。

**自分の健康は自分で守る**ために、**生活習慣を見直すきっかけ**に参加しませんか？



スクエアちゃん

健康づくりをはじめ始めるきっかけにしてほしいな！

教えてもらった事を生活の中で意識するだけで、ずいぶん違うみたいだよ。



ガーデン君

講座は毎月1回水曜日 13時30分～15時に開催しています！

- 第1回 ~~6月12日~~ **済**
- 第2回 ~~7月10日~~ **済**
- 第3回 ~~8月7日~~ **済**
- 第4回 9月11日
- 第5回 10月9日

全5回のシリーズですが、1回のみでも途中参加でも大丈夫！  
みなさんのご都合のよい日程にお越しください！

都合により変更する場合がございますので

スクエアガーデン地域包括支援センター ☎ 57-1133 までご連絡ください！