

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

「フレイル予防で健康長寿」
～これからも続けよう！
フレイル予防！！～

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、外出機会が減り、活動範囲
が狭くなることで招く「社会的フレイル」
について学びます。

いよいよ、シリーズ最終回です！

※運動のできる服装で、飲み物をご持
参ください。

■講師 井内 勲氏
(岡崎共立病院リハビリテーション部
理学療法士)

■日時 **10月9日(水)13:30～15:00**

■定員 20名

(10/7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
しまうことがあります。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**出掛けてしまうし、最近、**足が細くなった**感じがするなあ。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**なあ～。

そんな「**分かってはいるけど…**」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、ずいぶん違っ
てみたいだよ。



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~~ **済**
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！