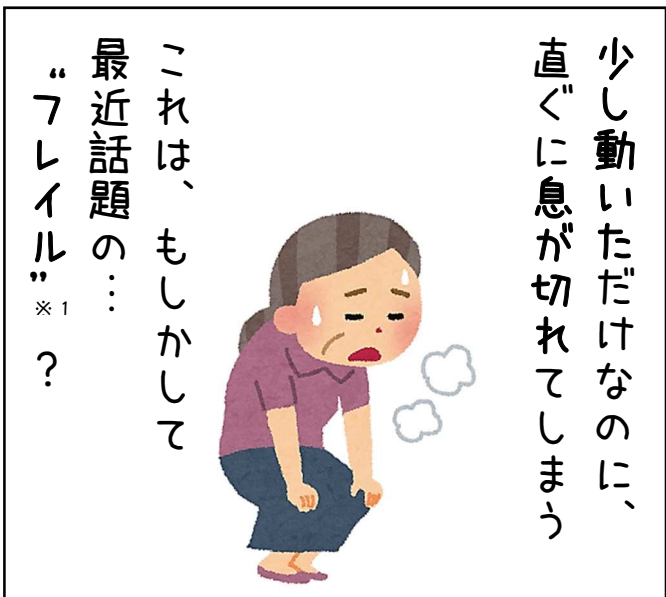


私たちと一緒に「健康づくり」ははじめませんか？  
例えば、こんな時…



## 地域包括支援センターへ、ご相談ください。

・高齢者の皆さんが健康を維持できるように「**健康長寿**」のお手伝いをします。

・健康講座の開催や老人クラブの活動、岡崎ごまんぞく体操<sup>※2</sup>の紹介などもしています！

※1 **フレイル**：年齢を重ねると、外に出掛ける機会や動く機会が減り、食が細くなってしまうことがあります。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状態のことを“フレイル”といいます。

※2 **岡崎ごまんぞく体操**：岡崎市が推奨する、おもりを使った6種類の運動(腕を前に上げる・腕を横に上げる・椅子からの立上り・膝を伸ばす・脚の後ろ上げ・脚の横上げ)の筋力体操です。具体的な内容は、岡崎市長寿課(☎23-6836)または、スクエアガーデン地域包括支援センターまでお問い合わせください。