

<https://www.city.ichikawa.lg.jp/>

- 歩く速度が以前に比べて遅くなった
- かたいものを食べにくくなった
- 今日が何月何日かわからないことがある



- この1年間で転んだことがある
- お茶やみそ汁でむせることがある
- 1週間外出しないことがある

これってもしかして「フレイル」かも

長く元気でいるために生活を見直してみましょう

「フレイル」とは

年齢を重ね心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態を「フレイル」といいます。

多くの方がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。フレイルの兆候に早めに気づき日常生活を見直すことでフレイルは予防できる可能性があります。

長く元気でいるためにフレイルを予防する大切な3つのポイントをお伝えします。



生活を見直す3つのポイント



体づくり

筋力の衰えによる運動機能の低下はフレイルの大きな要因になります。日頃から運動を意識して「いきいき」生活しましょう。



栄養・口腔

口腔機能の衰えや偏った食事による低栄養もフレイルの要因となります。「おいしく、楽しく」バランスの良い食事を心がけましょう。



社会参加

外出機会が減ることや社会とのつながりを失うことはフレイルの入り口となります。生活を豊かにする地域活動や友人との交流など、「心も元気に」人と関わる機会を持ちましょう。

(地域支えあい課)

Contents

2 「高齢者体操教室」に参加して「いきいき」とした生活を

3 65歳以上の方の新型コロナワクチン接種のお知らせ
4 執務室の移転

5 福祉や介護の充実に向けて計画を策定
6 予防接種のお知らせ

7 北市川スポーツクラブ 無料体験会
8 文化財を多言語と映像で紹介します

発行
市川市

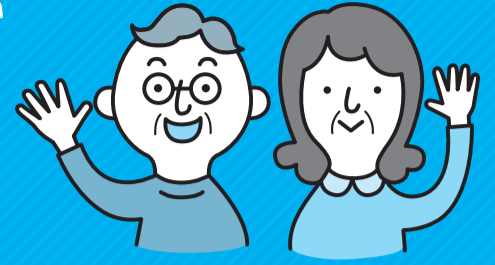
編集
広報室 広報広聴課

住所
〒272-8501 市川市八幡1-1-1

電話
047-334-1111(代)

FAX
047-712-8764

「高齢者体操教室」に参加して 「いきいき」とした生活を



高齢者のフレイル予防・健康維持に役立つ高齢者体操教室がスタートします

高齢者体操教室は体力に合わせて「フレイル予防ゆったり教室」、「前期高齢者向けの教室・後期高齢者向けの教室」を用意しています。自身に合ったものを選んで自分のペースで取り組んでみませんか(例年実施していた「介護予防いきいき健康教室」は令和3年度は行いません)。各コース全6回で、年度内に1コース1会場のみに参加ができます。

☎712-8519地域支えあい課

教室の選び方

体力に関する質問



- 15分くらい続けて歩くことができない
- 家でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上げるのに、手すりが必要である

チェックが1つ以上当てはまる方



フレイル予防ゆったり教室

☑ 椅子に座って行う体操、介護予防のための講話
6月コース、9月コース、12月コースがあります。
(9月コースは7月、12月コースは10月に募集予定です)

チェックがつかない方



その他の教室

(前期高齢者向けの教室・後期高齢者向けの教室)
☑ 30分以上立位で行う体操、介護予防のための講話
詳細は6月以降案内予定です

「フレイル予防ゆったり教室」6月コースの参加者募集

教室開催回数 1回60分間、1コースにつき6回

人 市内にお住まいで65歳以上の介護保険の要介護認定を受けていない方、体力に関する質問に1つ以上当てはまる方。

申 公民館・いきいきセンター・図書館及び下記会場●印に、案内チラシと申込書があります。申込書に必要事項を記入のう

え、5月7日(金)必着で郵送またはFAX(712-8789)で地域支えあい課(272-8501住所不要)。申し込み方法の詳細はチラシを確認してください(電話・往復はがきでの申し込みは受け付けません)。重複の申し込みはできません。定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。



実施会場(市内20会場)6月コース

チラシ設置場所	会場名	住所	定員(人)	曜日	教室開始時間	日にち	
						6月	7月
●	スポーツセンター	国府台1-6-4	20	水	13:30	2・9・16・23・30	7
	稲越自治会館	稲越3-26-1	10	木	14:30	3・10・24	1・8・29
●	曾谷公民館	曾谷6-25-5	20	月	10:30	7・14・21	5・12・19
●	大野公民館	南大野2-3-19	12	月	14:30	7・14・21	5・12・19
●	大野地域ふれあい館	大野町3-1625-1	8	火	14:30	8・15・22	13・20・27
●	いきいきセンター宮久保	宮久保4-2-4	9	月	10:30	14・21・28	12・19・26
	根本自治会館	市川3-28-8	10	木	10:30	10・17・24	8・15・29
●	いきいきセンター大洲	大洲4-18-3	14	金	10:00	11・18・25	2・9・16
●	宮田地域ふれあい館	新田5-16-6	5	木	10:00	3・10・17	1・8・15
	稲荷木自治会館	稲荷木3-2-11	7	金	14:00	4・11・25	2・9・30
●	菅野公民館	菅野3-24-2	8	金	14:00	4・11・18	2・9・16
●	本八幡地域ふれあい館	八幡3-7-9	8	金	10:00	4・18・25	2・16・30
●	八幡地域ふれあい館	八幡1-21-10	8	火	10:00	1・15・29	6・13・20
●	鬼越・鬼高地域ふれあい館	鬼越2-15-10	10	火	10:00	1・8・22	6・13・27
●	いきいきセンター田尻	田尻4-13-3	10	木	10:30	3・10・24	1・8・29
	二俣自治会館	二俣2-7-5	5	金	10:30	4・11・25	9・16・30
●	行徳地域ふれあい館	富浜2-5-19	8	水	13:30	9・16・30	14・21・28
●	香取地域ふれあい館	香取2-19-1	9	火	10:30	1・15・29	6・20・27
●	富美浜地域ふれあい館	欠真間2-31-5	11	金	13:30	18・25	2・9・16・30
●	いきいきセンター福栄	福栄4-32-2	13	月	10:30	14・21・28	12・19・26

曜日、日にちは今後変更となる可能性があります。