

# 元気な時からフレイル予防！ 9月15日～21日は老人週間です

☎高齢支援課 ☎(338)6924、☎(371)1200

コロナ禍で外出を控えて運動不足になったり、人との交流が減ったりしたことで、体と心の衰えが進む「健康二次被害」が広がっています。地域の通いの場は、感染対策を徹底し実施しています。体力の低下・気力が落ち込む・もの忘れが増えたなどを感じている方はぜひご参加ください。地域みんなフレイルを予防していきましょう。

※フレイル(虚弱)とは、高齢になって体力や気力が衰えた状態のこと

## ●元気塾体験会

マシーントレーニングや体操などを、リハビリテーション専門職などが指導します。

☎おおむね65歳以上の高齢者・ご家族など ☎各8人(初参加の方優先の申し込み先着順) ☎介護予防教室のコース体験[マシーントレーニングやコグニサイズ(認知と運動を組み合わせる脳と体の機能向上プログラム)、筋力・バランス訓練など]

☎持ち物 飲み物・室内履き・タオル ☎注意事項 実際の元気塾のコースの参加申し込みには条件あり ☎備考 動きやすい服装で ☎9月5日(月)から、電話または直接、各元気塾へ

元気塾名	日時	申し込み・問い合わせ・場所
桜ヶ丘 元気塾	9/14(水) 10:00～11:30	桜ヶ丘いきいき元気センター(桜ヶ丘2-1-1) ☎・☎(311)7300
南野 元気塾	10/7(金) 14:00～15:30	南野いきいき元気センター(二幸産業・NSP健康福祉プラザ4階) ☎(311)2878、☎(318)8508
諏訪 元気塾	10/12(水) 14:00～15:30	諏訪いきいき元気センター(諏訪複合教育施設「かけはし」1階) ☎(310)1519、☎(400)7644

## ●青空フレイル予防測定会(屋外イベント)

☎10月31日(月)午前9時30分～午後0時30分(午前11時30分まで受け付け。雨天中止) ☎場 永山南公園・永山団地名店街(永山4-2) ☎対象 おおむね65歳以上の高齢者 ☎簡単な問診、指輪っかテスト、測定(片足立ち時間、歩く速さなど)、簡単な体操などの体験コーナー ☎備考 動きやすい服装と靴で ☎当日直接会場へ



▲青空の下でみんなで体操

## ●うんどう教室

☎①9月8日(木)午前10時30分 ②10月6日(木)午前10時 ☎場 ①豊ヶ丘南公園 ②乞田・貝取ふれあい広場公園 ☎公園の運動遊具を使った体操(②は乞田・貝取ふれあい館で体力測定を実施)。地域指導員が丁寧にサポートします ☎備考 各公園で毎月1回開催。日程は要問い合わせ ☎当日直接会場へ



▲普段と違う体の使い方ができます

## ●近所de 元気アップトレーニング(近トレ)説明会

日時	場所	協力
10/13(木) 10:00～11:00	和田稲荷塚集会所(百草1139-2)	和田さくら自治会・多摩市百草自治会
10/28(金) 14:00～15:00	乞田・貝取ふれあい館	乞田・貝取コミュニティセンター運営協議会
11/18(金) 14:00～15:00	二幸産業・NSP健康福祉プラザ	

☎65歳以上の高齢者 ☎リハビリテーション専門職などのサポートを受けながら、介護予防の体操などを行う「近トレ」の説明・体験会 ☎持ち物 タオル・飲み物・筆記用具 ☎備考 動きやすい服装で ☎電話または直接、ヴィータ・コミュニネ7階多摩市社会福祉協議会 ☎(373)5616へ

## ・近トレ団体の声をご紹介！ 体操だけでなく、さまざまな活動を取り入れながら楽しんでいます

「季節に応じて、野の花で生け花、木の実でリース作りなどを取り入れています♪」「天気の良い日は外で活動するなど、工夫して毎週集まっています！」



▲自宅の近くだから続けやすいです

## 身近な地域で活動してみませんか？



▲介護予防リーダーは地域で体操を教えるなど活躍しています！

## ●介護予防リーダー養成講座(全12回)

☎9月28日(水)～令和5年2月の原則毎週水曜日午後2時～4時 ☎場 永山公民館 ☎定員 20人程度 ☎地域課題を調べ、介護予防に必要な知識や技術を学ぶ ☎備考 事前説明会に要参加。講座終了後は地域で活動

### ・事前説明会

☎9月21日(水)午後2時～3時 ☎場 市役所301・302会議室 ☎市内在住者 ☎介護予防と介護予防リーダーの役割について ☎9月15日(木)までに、電話または直接、市役所1階高齢支援課へ

## ●多摩市生活サポーター養成講座

生活サポーターは、高齢者の自宅の掃除や買い物などをお手伝いし、生活を支える活動をしてい

ます。

☎10月20日(木)午前10時～午後4時30分 ☎場 市役所401会議室 ☎定員 20人(申し込み先着順) ☎多摩市の概要・介護予防・同行支援など ☎備考 講座終了後は事業所に所属し活動 ☎9月7日(水)～10月11日(火)に、電話で、(一社)多摩マイライフ包括支援協議会 ☎080(7000)2848(平日午前10時～午後4時)へ

### ・事前説明会

☎9月22日(木)午前10時30分～11時30分 ☎場 市役所401会議室 ☎市内在住者 ☎生活サポーター活動について ☎当日直接会場へ ☎(一社)多摩マイライフ包括支援協議会 ☎080(7000)2848、市役所高齢支援課

## もの忘れ相談事業

認知症に関する正しい知識の普及と早期発見・治療を目的として10月から実施します。65歳以上のもの忘れが気になる方はお問い合わせください。

☎備考 令和4年度に76歳になる市内在住者には9月末に案内を郵送 ☎高齢支援課 ☎(338)6846

## 仲間と一緒に毎日楽しく、元気に！ 多摩市老人クラブ

地域の老人クラブに加入して、仲間と一緒に趣味・生きがい活動、ボランティア活動などをしてみませんか。

☎多摩市老人クラブ連合会事務局 ☎(356)0309(平日午前9時30分～午後4時30分)



▲みんなと一緒に活動することは健康維持に役立っています！

