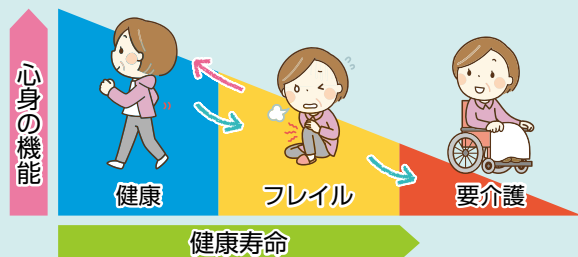


フレイル予防で元気アップ！

～住み慣れた多摩市で健康に暮らそう～

加齢により気力や体力が低下して、健康と要介護の中間にある状態を「フレイル」といいます。進行すると、日常生活にさまざまな支障が現れます。予防には、自分の状態を知った上で、よく食べ、活動量を増やすことが大切です。

市には、自分の今の状態をチェックできる測定会だけでなく、一人ひとりの健康状態にあった活動の場がたくさんあります。これからも住み慣れた多摩市で健康に暮らしていくために、一歩踏み出してみませんか？



自分の今の状態を知りたい方は、
フレイル測定会へ！

TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)

これからの「やりたい！」「なりたい！」自分であるために、今の状態をチェックしましょう！

☑簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、結果説明、介護予防の運動①明治安田による健康測定②管理栄養士による講座

☎1002881



●今後の実施予定

☎当日直接会場へ

	日時	場所
①	9/2(水)10:00～12:00	市役所第二庁舎会議室
②	9/30(水)10:00～12:00	東寺方地区市民ホール 第1会議室



まだまだ健康な方は、
地域で活躍しませんか？

14期生募集！ 介護予防リーダー養成講座

介護予防リーダーは、介護予防や健康づくりの知識を活かして、地域で主体的に介護予防活動を行うボランティアです。あなたもリーダーとして活動しませんか？

☎1012524

●説明会

☎9月8日(火)午後2時～3時 ☎関戸公民館ヴィータホール ☎介護予防活動に関心のある市内在住者 ☎40人(申し込み先着順)

☎備考養成講座受講希望者は参加必須 ☎8月7日(金)から、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、高齢支援課へ

説明会申し込みフォーム▶



●養成講座(全12回)

☎9月29日(火)～令和9年2月の、原則毎週火曜日午後2時～4時 ☎関戸公民館ほか ☎介護予防活動ができる市内在住者で、説明会に参加した方 ☎20人程度(応募者多数の場合は選考) ☎備考講座内容や申し込み方法などの詳細は、説明会で紹介

介護予防リーダーになって良かったこと(活動者の声)



▲リーダー活動の様子

自分自身の健康維持・やりがいにつながっています

活動を通じてたくさんの人と出会い、知り合いが増えました

フレイルになった方は、
もう一度元気に！

通所型短期集中予防サービス 元気塾体験会



体力の衰えや生活動作のやりにくさを感じたら、元気塾へ。まだ体が動く今こそ、ぜひ体験してみてください。

☎対おむね65歳以上の市内在住者とその家族 ☎定各10人(申し込み先着順) ☎内介護予防の運動、マシンを使った機能訓練など ☎☎1002922 ☎8月6日(木)から、電話で、各元気塾へ(平日午前9時～午後4時)

	日時	場所	電話番号
桜ヶ丘 元気塾	8/25(火) 13:30～15:00	桜ヶ丘いきいき元気センター (桜ヶ丘2-1-1)	(311)7300
諏訪 元気塾	8/26(水) 13:30～15:00	諏訪複合教育施設1階	(310)1519
南野 元気塾	8/31(月) 13:30～15:00	二幸産業・NSP健幸福祉プラザ4階	(311)2878

誰かと一緒に運動したい方へ

近所de元気アップ/認知力アップトレーニング

専門職が作成したテキストを使って、体操や脳トレをしませんか？近所の方と一緒に楽しく身体を動かしましょう！

☎備考日時などの詳細は、公式ホームページ参照または各地域包括支援センターに要問い合わせ ☎☎1011512



もっと詳しく 知りたい方へ

市では、フレイル予防のポイント、おすすめの活動やサービスをまとめた「介護予防応援ガイド」を作成しています。また公式ホームページには、高齢者の皆さんへ向けた情報をまとめたページ「たまびより」もあります。



▲たまびより

☎介護予防応援ガイド

☎高齢支援課 ☎(338)6924

