

6月～10月実施

フレイル予防教室

杉並・げんき

応援プログラム

に参加しませんか！

専門職と一緒に、フレイル予防に有効な**運動の仕方**や**栄養**、**口腔ケア**などをバランスよく学ぶ全5回のプログラムです。

みんなでフレイル予防！

健康寿命を延ばしましょう！

対象者

区内在住の65歳以上の方で、
原則として全5回の講座にご参加いただける方

定員

各教室15名程度（抽選）

参加費

無料

申込

必要 裏面をご確認ください



教室の内容

全5回の教室で運動指導が入ります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
●身体能力測定 <ul style="list-style-type: none">・体組成測定、パタカ測定、握力等の測定を実施・測定結果に基づくアドバイスを行います	●栄養講座 <ul style="list-style-type: none">・管理栄養士によるお話・食事の面から元気な身体を作るお手伝い	●口の健康講座 <ul style="list-style-type: none">・歯科衛生士による口腔機能維持、向上に関するお話・噛む力、飲み込む力をアップ！	●ウォーキング講座 <ul style="list-style-type: none">・ウォーキングの効果や正しい歩き方についてのお話	●社会参加講座 <ul style="list-style-type: none">・人とのつながりはフレイル予防に大きな役割を果たします。みんなで一緒に、楽しく活動しましょう！

※会場によっては、講座内容が前後する場合があります



	申込コース	日程	時間	申込期限
6 月 実 施	①杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	6/1、6/8、6/15、 6/22、6/29 (月曜)	午後2時30分～4時	開始 4/15 (水)
	②高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	6/2、6/9、6/16、 6/23、6/30 (火曜)	午後2時30分～4時	↳ 終了
	③特別養護老人ホーム「おぎ くぼ紫苑」 (荻窪3-7-30)	6/3、6/10、6/17、 6/24、7/1 (水曜)	午前9時45分～11時15 分	5/8 (金)
7 月 実 施	①杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	6/30、7/7、7/14、 7/21、7/28 (火曜)	午前10時～11時30分	開始 5/15 (金)
	②高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	7/3、7/10、7/17、 7/24、7/31 (金曜)	午後2時30分～4時	↳ 終了
	③特別養護老人ホーム「フェニ ックス杉並」 (天沼3-19-14)	7/2、7/9、7/16、 7/23、7/30 (木曜)	午前10時～11時30分	5/29 (金)
8月の実施はありません				
9 月 実 施	①杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	9/4、9/11、9/18、 9/25、10/2 (金曜)	午後2時30分～4時	開始 7/15 (水)
	②高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	9/1、9/8、9/15、 9/29、10/6 (火曜)	午後2時30分～4時	↳ 終了
	③高円寺保健センター講堂 (高円寺南3-24-15)	8/31、9/7、9/14、 9/28、10/5 (月曜)	午後2時30分～4時	7/31 (金)
10 月 実 施	①杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	10/2、10/9、10/16、 10/23、10/30 (金曜)	午前10時～11時30分	開始 8/14 (金)
	②高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	10/1、10/8、10/15、 10/22、10/29 (木曜)	午後2時30分～4時	↳ 終了
	③特別養護老人ホーム「新泉サ ナホーム」(和泉1-44-19)	10/13、10/20、10/27、 11/10、11/17 (火曜)	午後2時30分～4時	8/31 (月)

申込方法

こちらを読み取って
ください

- ・ 右記QRコード、もしくは下記お問い合わせよりお申し込みください。
- ・ 電話の場合は「杉並・げんき応援プログラムの申し込み」とお伝えください。
- ・ 参加決定については、後日通知を発送いたします。



申し込み受付

株式会社ルネサンス 杉並区介護予防事業事務局(委託事業者)
TEL:050-1724-2997 (平日10時~16時受付)

【その他お問い合わせ】
杉並区高齢者在宅支援課
フレイル予防推進係
TEL:03-5307-0311