

令和6年度 いきいき運動教室

めざそう!! いきいき人生!

令和6年(2024)年度も光学区の行事として

【転ばない体力づくり】を目標にフレイル
(おとろえ・虚弱)予防の運動教室を開催します。
お友達をお誘いあわせてご参加ください。

- ☆会場: 光交流館 2階 ☎084-925-4258
- ☆時間: 原則毎月第4火曜日 10:00~11:30
- ☆対象者: 中高年
- ☆持参品: ・室内用シューズ ・マスク
・水分補給のための飲み物 ・タオル
- ☆実施者: 光学区福山市運動普及推進員



【令和6年度いきいき運動教室予定表】

実施日(火)	テーマ	実施日(火)	テーマ
4月23日	リズム体操	10月22日	椅子を使ったストレッチ
5月28日	フレイル予防(ミニチェック会)	11月26日	フレイル予防(ミニチェック会)
6月25日	中高年のための運動	12月17日	筋肉トレーニング
7月23日	タオル体操	1月28日	レクリエーションゲーム
8月27日	ストレッチ体操	2月25日	脳活性化トレーニング
9月24日	脳活性化トレーニング	3月25日	ウォーキング(学区地内)

※実施日・内容は変更する場合があります

いつまでも元気に過ごすために...

フレイル予防の **し** **に** **あ** を知っていますか?



しっかりと噛む

栄養・口腔

バランスの良い食事とたんぱく質(肉や魚など)の摂取で「低栄養」を防ぎましょう。

にっこり笑う

社会参加

趣味やボランティアなどで外出し、社会とのつながりを持ちましょう。

あかるく歩く

運動

ウォーキングや筋力トレーニングが効果的です。無理せず、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

栄養・口腔 **社会参加** **運動** をバランス良く、取り組むことが重要です。