

# 令和6年度 いきいき運動教室

めぞう!! 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ばく質(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。