

令和5年度

いきいき元気あっぷ教室

～プロから正しくフレイル・認知症予防を学ぼう～

参加対象

65歳以上の市民

定員

各会場15名（要予約申込開始日から先着順）

講師

専門職：理学療法士、保健師 等

持ち物

筆記用具・飲み物・動きやすい服装

参加費無料

土曜日開催

- 1コース全4回の教室です。4回全ての参加をお願いします。
- 多くの方に参加していただくために1人1コースまで

地域で楽しく運動しませんか？

- 内容 -

理学療法士が中心となってフレイル・認知症予防のための運動を行います。



知る

[第1回]

自分自身の健康状態を知ってみよう

- ・測定検査
- ・椅子体操 等

体験

[第2回]

フレイル予防を体験しよう

- ・焼津ころばん体操
- ・口腔体操 等

体験

[第3回]

認知症予防を体験しよう

- ・コグニサイズ※1
- ・折り紙 等

体験

[第4回]

音楽や道具を使って運動してみよう

- ・バランスボール
- ・歌 等

※1運動と認知課題を組み合わせた新しいエクササイズ

会場

日時

9：30から11：30

申込
開始日

会場	日時				申込 開始日
	1回	2回	3回	4回	
A 東益津公民館	5月20日	6月3日	6月17日	7月15日	4月3日
B 大井川公民館	7月29日	8月19日	9月2日	9月16日	6月5日
C 小川公民館	9月30日	10月21日	11月4日	11月18日	8月3日
D 大富公民館	1月20日	2月3日	2月17日	3月16日	12月4日
内容（予定）	自分自身を知る測定	ころばん体操 お口の体操	コグニサイズ ハンドベル	音楽に合わせた運動	

お問い合わせ・申込先

焼津市保健センター

TEL 054-627-4111 FAX 054-627-9960

8：30～17：15（平日）

