

【「介護予防（フレイル特化型）モデル事業」を実施】

加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなって家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指して「フレイル（虚弱）」と言います。

脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健常な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

今年度の亀岡市の介護予防事業として、畑野町で「フレイル」に特化した講座を6月から16回連続の日程で開催しています。

関節や筋肉の痛み、動きにくさを感じている高齢者のための、正しい体の使い方、鍛え方を学ぶ講座です。柔道整復師の先生による「身体」「精神」「社会的」な機能低下を防止するプログラムで、正常な筋肉や関節の動きを実践されています。



令和4年度亀岡市介護予防拠点活動支援事業（フレイル特化型）モデル事業

★参加無料 ★申込み要

高齢者のための 正しいからだの 使い方・鍛え方 講座

「体の痛み」や「動きにくさ」を感じている方！ぜひご参加ください！

<対象者> 亀岡市にお住いの65歳以上の方
※ただし、**★16回**出席できる方、自分で会場に通える方

<実施場所及び日時>

会場	時間	第1~4回		第5~8回		第9~12回		第13~16回	
		6月	7月	7月	8月	8月	9月	9月	9月
畑野町公民館 (畑野町十ヶ畑西山5-1)	毎週火曜日	5日	5日	2日	2日	6日	6日	6日	6日
	13:30	14日	12日	9日	9日	13日	13日	13日	13日
	~	21日	19日	23日	23日	27日	27日	27日	27日
	15:00	28日	26日	30日	30日	7日	7日	7日	7日

■は開（※）講義、(口)は、栄養講座)決定 ★祝日