



北1圏域生活支援コーディネーター

北・きた！ふれあい通信

令和4年夏号



暑い暑い夏を乗り越えるために、健康の維持に努めましょう。

体力づくり教室

参加者募集中



- 毎週火曜日 10:00～11:00
- 寺内児童センター
- いいあんべえ体操を中心に、サポーターの声かけに合わせて、脳トレ運動や筋トレを交えながら和やかに、しかし、しっかり取り組んでいます。(市の健康づくり事業の一環としての活動です。保健所により年3回、体力測定と実技指導があります)

フレイルチェック

フレイルとは、加齢とともに、体や心のはたらき、社会的な繋がりが弱くなった状態をいいます。



- 6/16(木) 將軍野コミュニティセンターで「フレイルチェック」が実施されました。
- この日は、フレイルサポーターを中心に「片足立ちテスト」「滑舌測定」「イレブン・チェック」等が行われました。
- フレイルチェックは市の「フレイル予防事業」です。

※お問い合わせは寺内包括支援センターまで。

毎日いきいきと健康的な生活を送るためには、「しっかり噛んで、しっかりたべること」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。