

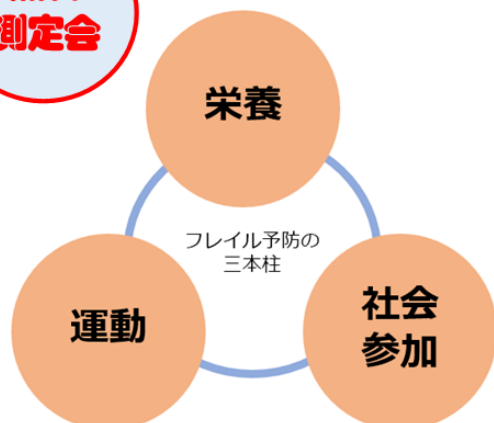
フレイル予防・対策セミナー

延ばそう！健康寿命

どなた
も歓迎

無料
測定会

外出不足で体力落ちてませんか？



この2年間ほど、コロナ禍で外出等もままならず、人と交流する機会も減り、気が付いたら心身の活力低下に悩んでおられませんか。

こんな状況を少しでも改善したいと、「フレイル予防・対策セミナー」を計画。コロナ禍のため、参加人数には制限がありますが、皆さまでご参加ください。

フレイルとは：

年をとって心身の活力が（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）低下した状態を「フレイル」と言います。

4月29日(金・祝) 13時から

会場：めじろ台第一会館 1階ホール

参加募集：20名程度(事前申込み制とします；コロナ感染対策のため)

申込方法：ご所属・氏名・連絡先を明記の上、

(1) 会館1階廊下に設置のポストに投函ください

(2) メールからお申込み mail：matidukurimjr@gmail.com

(3) ホームページからお申込み URL：https://new.mejirodai.tokyo/
「お問い合わせ」から申し込み

なお、Zoomにて「めじろ台安心ねっと」及び「すずのなる木」とリンクいたしますので、遠隔にて視聴が可能です。（「体力測定」は会館のみの参加となります）

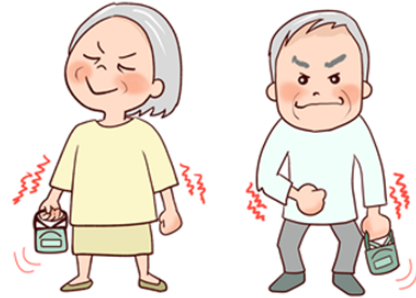
主催：めじろ台一丁目町会、二丁目町会、三丁目町会、四丁目町会、まちづくり協議会、高齢者あんしん相談センターめじろ、NPO法人めじろむつみクラブ、めじろ台安心ねっと
協力：医療法人社団 永生会、すずのなる木

フレイル予防・対策セミナープログラム

『フレイル』とは、健全な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要）の中間の状態をいいます。（2014 日本老年医学会）

(1) 体力測定 （握力測定・歩行速度計測、立ち上がり・片脚立ちテスト等）

コロナで閉じこもりがちになっていませんか？
筋力やバランスが衰えているかもしれません。
ぜひこの機会に測定してみましょう！



(2) フレイル予防セミナー

フレイル予防についてリハビリ専門職と一緒に学びましょう

健康寿命を延ばすにはどうしたら・・・？
大切なのは栄養と運動と、じつは〇〇！？



(3) おとく情報

フレイルは、**予防・改善**ができます。

人は、外に出て、人と触れ合う中で、色々なことを考え、
身体を動かして、心身機能を活動させています。
また社会とのつながりを絶たないことがとても大切です。
できるだけ外に出て人との交流を続けていきましょう！！

めじろ台第一～第四むつみ会

健康づくり、介護予防活動、地域活動、同世代の仲間づくりを推進するクラブです



めじろ台安心ねっとふれあいサロン

毎週火・金 12時～15時
1回 200円
お茶会、おしゃべりなど

すずのなる木

毎週月・水・土 10時～15時
日替わりランチ（予約制）500円
飲み物 200円

めじろ台 ノルディックウォーキング教室 （万葉公園）

毎月第4土 10時～11時半 無料

皆のイス(まちなかベンチ) 追加設置



皆のイス(まちなかベンチ) ご寄付いただきました



めじろ台駅前ショッピングセンター

春祭り

4月23日(土)24日(日)

AM11時~PM6時



京王ストア前広場で、
のりのり野外ライブ!
子ども合駄菓子屋!
お楽しみイベント!

無料体験コーナー!
栄養バランス測定
柔らかボール体操
みんなの陶芸教室



問合せ:花いちもんめ
mitue2956@outlook.jp

主催:めじろ台駅前ショッピングセンター
東京都八王子市めじろ台1-9-1