

いきいき健康 地域プロジェクト

楽しく! 元気に! 長生き!!

武蔵野市では高齢者が身近な場所で様々なご相談などができるように市内を6つの地域に分け、各地域に在宅介護・地域包括支援センターを設置しています。

今回、各地域ごとにフレイル予防に関するイベントを行います。是非ご参加ください。



参加方法

- ① 担当の在宅介護・地域包括支援センターと一緒にフレイル予防に取り組むため、できる限りお住まいの地域のイベントにご参加ください。
- ② ご参加は、お1人1カ所のみとなります。複数のイベントには参加できません。
- ③ 事前申込制です。Logoフォーム(武蔵野市ホームページ内専用フォーム)、電話、Fax、市役所高齢者支援課の窓口、いずれかの方法で申込をお願いいたします。

申込・お問い合わせ

【武蔵野市高齢者支援課】

TEL : 0422-60-1846

FAX : 0422-51-9218

申込は
コチラ!



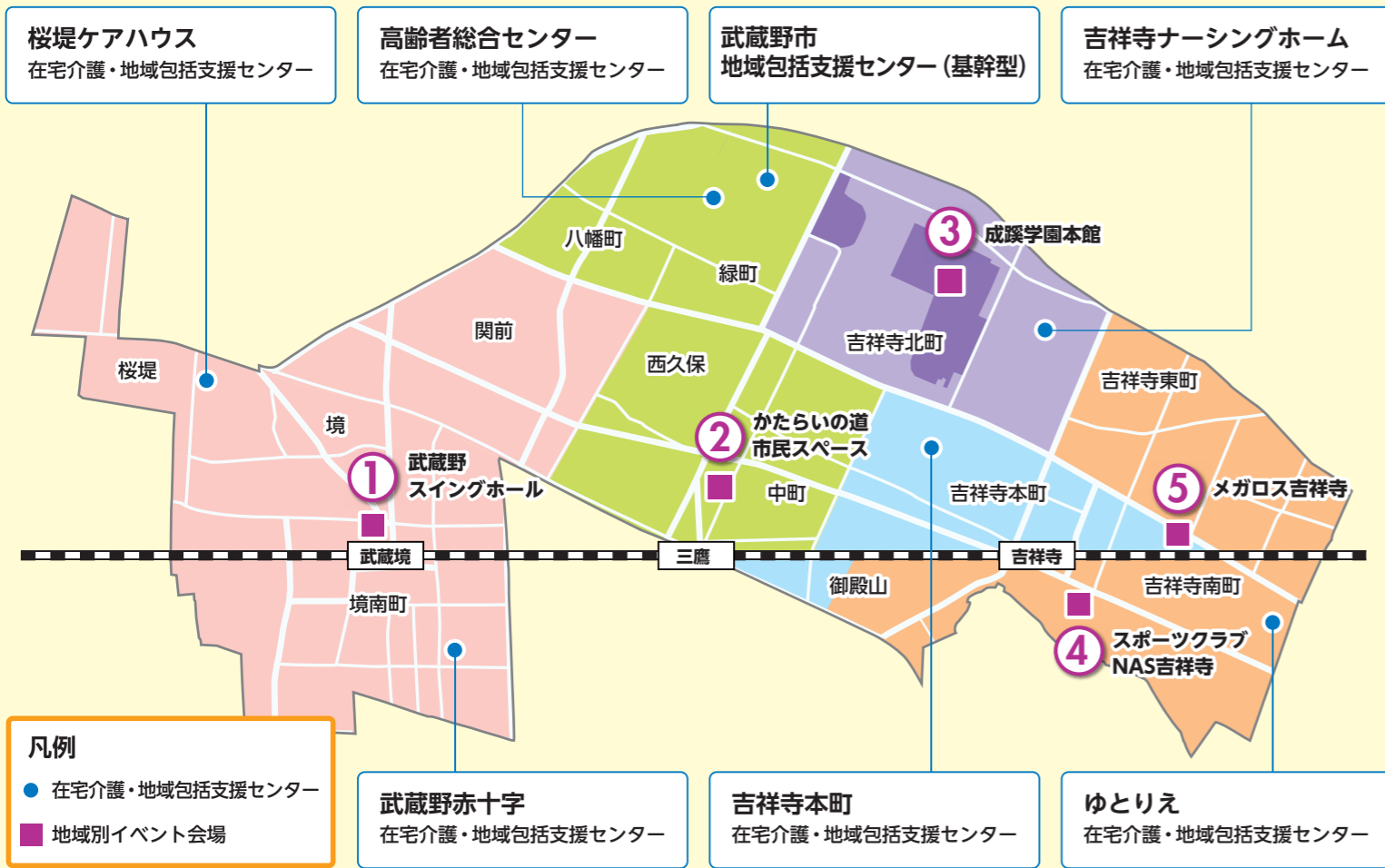
在宅介護・地域包括支援センター、武蔵野市

2月にフレイル予防のための地域プロジェクトを行います。



コロナ禍による外出自粛をきっかけに、体力や気力が落ちてフレイル(虚弱)になっていませんか?

在宅介護・地域包括支援センターの地域ごとにイベントを行っています。
あなたの地域でフレイル予防を始めましょう!



1 桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター 武蔵野赤十字 在宅介護・地域包括支援センター

体操、運動と栄養の講話、健康チェックなどを行います。

日時	令和5年2月28日(火) 13:30~15:30	対象	主に関前、境、桜堤、境南町にお住まいの方
会場	武蔵野スイングホール レインボーサロン (境2-14-1 スイングビル11階)	定員	30名(先着順)
講師	メディカルフィットネスクラブ武蔵境 谷内玲子 サルスクリニック武蔵境 小林紋未	申込	令和5年1月16日(月)~2月24日(金)
		協力	明治安田生命保険相互会社(健康チェック)



2 高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター

体操、運動とお口の健康に関する講話などを行います。

日時	令和5年2月27日(月) 13:30~15:00	対象	主に中町、西久保、緑町、八幡町にお住まいの方
会場	かたらいの道 市民スペース (中町1-11-16)	定員	20名(先着順)
講師	武蔵野アトラスターズ 整形外科スポーツクリニック 塩野健二	申込	令和5年1月16日(月)~2月24日(金)



3 吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護・地域包括支援センター

体操、運動と栄養・おなかの健康に関する講話などを行います。

日時	令和5年2月24日(金) 13:00~14:30	対象	主に吉祥寺北町にお住まいの方
会場	成蹊学園本館304会議室 (吉祥寺北町3-10-13)	定員	20名(先着順)
講師	武蔵野介護予防研究会 渡邊政知 東京ヤクルト販売株式会社	申込	令和5年1月16日(月)~2月21日(火)



4 吉祥寺本町 在宅介護・地域包括支援センター

体操、フレイルと尿モレ・頻尿予防の講話などを行います。

日時	令和5年2月20日(月) 13:00~15:00	対象	主に吉祥寺本町、御殿山2丁目にお住まいの方
会場	スポーツクラブNAS吉祥寺 (吉祥寺南町1-27-1)	定員	25名(先着順)
講師	スポーツクラブNAS吉祥寺 藤井祐 花王グループカスタマーマーケティング(株) 池田貴子/宮城秀子	申込	令和5年1月16日(月)~2月17日(金)
		備考	裸足になれる格好でお越しください。



5 ゆとりえ 在宅介護・地域包括支援センター

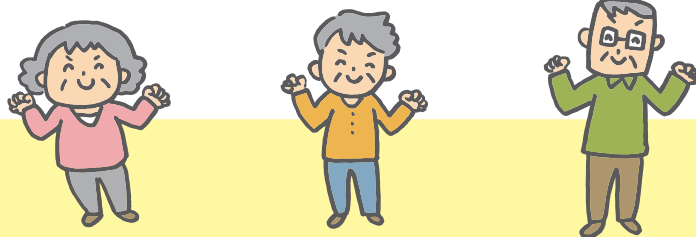
体操、運動と栄養の講話などを行います。

日時	令和5年2月17日(金) 1部10:00~11:30 ※1部と2部は同じ内容です。 2部13:00~14:30	対象	主に吉祥寺東町・南町、御殿山1丁目にお住まいの方
会場	メガロス吉祥寺 (吉祥寺本町1-37-8 KM吉祥寺ビル)	定員	各回15名(先着順)
講師	メガロス吉祥寺 長谷川亮 武蔵野市健康課 管理栄養士	申込	令和5年1月16日(月)~2月14日(火)
		備考	上履きをお持ちください。



参加時のお願い

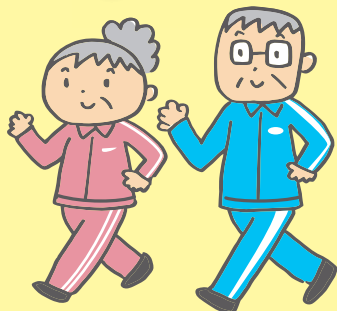
- ① 参加時は動きやすい服装で、飲み物、タオル、筆記用具をお持ちください。
- ② 参加時は水分摂取など、健康管理の対策を十分にさせていただきようをお願いいたします。
- ③ 発熱など体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ④ 会場ではマスクの着用をお願いいたします。
- ⑤ ご参加の方に体調確認と、お名前・連絡先をお伺いする場合がございます。
- ⑥ ご参加の方にフレイルチェック票とアンケートの記入をお願いしております。
ご協力をお願いいたします。



フレイルについて知っていますか？

年齢を重ねてもいきいきと過ごすには、体も心も元気であることが大切です。そこで重要なのが、体力や気力が低下して起こる虚弱状態＝「フレイル」を防ぐこと。

運動



栄養 (口腔ケア)



社会参加



フレイルを予防するポイントは3つ。定期的に運動すること、栄養をバランス良くしっかり摂ること、人や社会とつながりを持つことです。これを上手に組み合わせて生活習慣に取り入れることが大切です。

季刊むさしの

詳細は
コチラ! ▶

