

7月・8月 シニア予防教室予定

内 容	日 時	会 場	備 考
「ヒンメリづくり」 指先を使って認知症予防 ヒンメリとはフィンランドの 装飾品で作品は、ストローと 糸で簡単にできるものです。	7/3(水) 10:00~ 11:30	旭町内会館 平和通10丁目北4-15	 要申込み
	7/24(水) 10:00~ 11:30	東白石会館 本通13丁目南10-1	 要申込み
~講話~ 「健康と腸の関係について」 札幌ヤクルト株式会社	8/21(水) 10:00~ 11:30	旭町内会館 平和通10丁目北4-15	 要申込み
	8/28(水) 10:00~ 11:30	東白石会館 本通13丁目南10-1	 要申込み



あなたは「フレイル」大丈夫？

フレイル(虚弱)とは、活動的な状態と要介護状態の間の状態です。フレイルの状態を放置していると要介護になる危険性が高まります。

予防策

①「運動で筋力づくり」



②「低栄養予防」



③「口腔内の健康」



④「外出と交流」



フレイルの状態にならないためにも、「体を動かし筋力をつける」「バランス良く食事をとる」「嚥下や咀嚼の低下に注意する」「家族や仲間等と楽しい時間を過ごす」こと等で予防に繋がっていきましょう。

お問合せ

介護予防センター本通

本通17丁目南5-12 清友ビル1階 (第3地域包括支援センターと一緒にです。)

☎011-867-8965 担当 のぐち/よしだ

クイズの答え Q1:②海の日 Q2:③土用の丑の日 Q3:①牛 ②鰻 ③うどん

※Q3 夏の土用の丑の日のはうなぎを食べて夏バテを予防することで有名ですが、他にも「う」の付く食べ物を食べることで予防するとの言い伝えもあるので全部が正解となります。