冬は運動不足になりやすい季節です



冬に運動不足になりやすい理由は、主に次の4つです。

1 寒さで外出がおっくうになる

暖かい家の中で過ごす時間が増える。



2 雪や路面の凍結で歩きにくい

転倒への不安から、外出を控えがちになる。



3 日照時間が短い

散歩や買い物など、日中の活動時間が減りやすい。



4 体を動かす機会が減る

ウォーキングや屋外活動ができないため体を動かす機会が減る。



高齢者にとって気をつけたいこと

活齢量が減ると、筋力や体力が低下し、歩く力やバランス能力にも影響することがあります。さらに、外出や人と交流する機会が減ることで、**フレイル**（心身の活力が低下した状態）につながる可能性もあります。



そのため、冬は室内でできる体操や筋力トレーニングを取り入れ、**体を動かす習慣を保つことが大切**です。

11月・12月の介護予防教室の予定

参加費**無料** 概ね**60歳**以上

会場	日時	内容	持ち物	申込
柏会館 平和通 17丁目北 1-20 	お休み （柏会館元気アップ体操教室開催中のため）			
白石東会館 まちづくりセンター 本通 18丁目南 2-6 	11/11(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ	タオル	申込不要
	白樺団地元気アップ体操教室開催中のためお休み			
旭町内会館 平和通 10丁目北 4-15 	11/4(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ	タオル	申込不要
	12/2(水) 10:00-11:30	ACP(人生会議)講座 もしばなゲーム		✕切 12/1
東白石会館 まちづくりセンター 本通 13丁目南 10-1 	11/25(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ	タオル	申込不要
	12/23(水) 10:00-11:30	ACP(人生会議)講座 もしばなゲーム		✕切 12/22

申込み・お問合せ

011-876-8965 介護予防センター本通 のぐち・やまもと

本通17丁目南5番12号 清友ビル1階（第3地域包括支援センターと同じ拠点です）