

えどがわ筋力アップトレーニング出張講座

～フラステンでフレイル予防～

足腰の衰えが気になる方のための
体操と体力チェックのメニューです
続けることで3つの力が高まります

強い足腰

転ばない
カラダ

行きたい場所
まで歩く力

対 象	江戸川区在住の 65 歳以上の方で、 趣味・シニアのサークル、お茶飲み仲間 などの仲良しグループ
日時・会場	グループの活動日にスタッフが出張します(平日 9 時～16 時の間で対応) *所要時間は 20 分程度から、人数等で変動があります。
ス タ ッ プ	健康サポートセンターの理学療法士・作業療法士
その他の準備	TV と DVD プレーヤー *準備が難しい場合はご相談ください。
内 容	①フレイル予防の話 ②体力チェック *“あなた”の今の筋肉・体力をチェック (握力・片足立ち・立ち上がりテストなど) ③カラダに合った簡単な体操 *「えどがわ筋力アップトレーニング」(えどトレ)DVD を見ながら行います(紙資料あり)

筋力の維持・向上を目指し、グループの皆さんで体力チェックと体操が継続できるよう、
プロのスタッフがサポートいたします。

*江戸川区の令和 5 年度「65 歳以上の国保健診」「長寿健診」の結果では、
運動の項目が**フレイル**※に該当した方は **75%**でした。

※**フレイル** 年をとって心身の活力 (筋力、認知機能、社会とのつながりなど) が低下した状態

あなたは
大丈夫？

【問合せ・申し込み】 お電話で下記の健康サポートセンターへ (受付時間 平日 8:30~17:00)

中央 5661-2467 小岩 3658-3171 東部 3678-6441 清新町 3878-1221
葛西 3688-0154 鹿骨 3678-8711 小松川 3683-5531 なぎさ 5675-2515