

えどがわ筋トレ出張講座

～フラステンでフレイル予防～ **無料**

足腰の衰えが気になる方のための体操メニューです。

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

* 体力測定では、筋肉や体力などの今のカラダの状態がわかります。

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)

期間 1年間をめぐり、スタッフの出張は年4回程度

スタッフ 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



あなたは大丈夫?

運動の項目が**フレイル**に該当した方は**50%***でした。
筋力アップトレーニングに**TRY!**

#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

*江戸川区の「65歳以上の国保健診」「長寿健診」平成30年度の結果より

内容 (20分程度から*)

*グループの人数等で変動があります

筋力の維持・向上を目標として、体力測定と体操を行います。皆さんで体力測定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。

- ① **フレイル予防の話**
- ② **体力測定** “あなた”の筋肉・体力をチェック(握力・片足立ち・歩行能力テスト など)
- ③ **カラダに合った簡単な体操**

DVD「えどがわ筋力アップトレーニング」を見ながらカラダを動かします。グループの皆さんで体操ができるようサポートいたします。



握力自慢!



片足立ち、頑張ってます!



つまづかないよう脚をしっかり鍛えます

ご不明な点をご相談ください。

問合せ申込み

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