



すこやか

段々と春になり暖かくなってきました。今が一番、外出しやすく運動しやすい季節ですね。長引くコロナ禍で心身ともに衰えも進行してしまいます。感染対策しながらフレイル予防に努めましょう！

フレイルって何？



フレイルとは、「動かない事(生活不活発)」により、体や頭の動きが低下してしまうことを言います。体だけでなく、認知機能も低下し、何もしていないと段々と疲れやすく更に動く事が億劫になり、足の筋肉も減少し歩く事が困難になり、認知症を発症するリスクがあがります。

人は、いくつになっても歩いて活動しないとけない脳と体の仕組みになっているのです！

枚方市が主催する介護予防教室に参加しよう！

お勧めは「くらわんかウォーカーズ」

市役所より、/ルティックポールを無料貸し出し。
市内在住の65歳以上の2人以上のグループで、週1回以上の活動を行うこと、市のイベントに参加することが条件。友人や知人、夫婦で自分の好きな時間に/ルティックで歩く事が出来るので活動しやすいです。申し込み用紙は美郷会にあります。

「ひらかた夢かなえるエクササイズ教室」

毎週(水・金)10:30-12:00
毎週(金)13:30-15:00
イズミヤ枚方店(旧自転車売り場)
/ルティックポールを使うエクササイズ
申し込み先:(株)リコス
☎:072-808-8032

「/ルティック・ウォーキング講座」

毎週(火・木)10:30-12:00
岡東中央公園集合。市内をウォーキング♡
申し込み先:全日本/ルティックウォーク連盟
☎:06-6232-8648



「ご近所運動教室」

月1回 第2(水)14:00-15:00
さだ生涯学習市民センター第3集会室
4月のみ第4集会室
申し込み先:京阪第一興商 ☎:06-6996-0122
音楽を使って楽しく体操♡

