

体力測定

食事チェック

InBody測定
筋肉量・体脂肪量
チェック

滑舌チェック

魚津市フレイル予防事業

今の自分を知ろう！

あなたのからだ

測定会

プラス

ザリッツ測定
下肢筋肉チェック

個別指導

生涯健康でいるための第一歩をふみだしませんか

「人生100年時代」と言われる今、みなさんはこれからの人生をどのように過ごしたいですか？活き活きと過ごすためにも、健康維持は土台となる大切なことです。生涯健康で活躍されるために、まずはご自身の身体を知るところから始めてみませんか。全7回コースで、毎回、健康状態を知るための様々な測定会をミニ講義・アドバイス付きで開催します。ご希望の方はぜひお申込みください。

日時

10月28日～12月9日 全7回 年間全6クール開催
毎週水曜日 9:30～11:00(90分)

詳細は裏面を
ご覧ください →

内容

機器を使った体力や口腔機能の測定(ミニ講義・アドバイス付き)等

会場

スコール・フレイル予防センター ※送迎希望の方はご相談ください。

対象者

魚津市内在住で、65歳以上かつ要介護認定を受けておらず、
これまでに参加されたことのない方

定員

各クール 12名

持ち物

内履きシューズ、飲み物、タオル

申込締切

10月21日(水)

参加費

1回あたり 300円

お申込み・お問合せ

S・QOL
フレイル予防センター

TEL.0765-23-5080 (担当:前田)

※定員を超えた場合や状況によりお断りする場合があります。

あなたのからだ測定会プラス スケジュール

	9:30	10:00	10:30	11:00
第1回	10/28 (水) オリエンテーション	体力測定	自宅でも簡単体操プログラム	
第2回	11/4 (水) フレイル予防・ 認知症予防の食事とは (食事チェック) 管理栄養士	ザリッツ測定 (下肢筋力チェック)	認知症予防 脳活体操プログラム (シナプソロジー)	
第3回	11/11 (水) こうくう 口腔(お口と歯)のフレイル予防 (滑舌チェック) 歯科衛生士	肺活量測定	筋力トレーニング	
第4回	11/18 (水) 個別相談	筋力トレーニング	スクエアステップ / タオル体操	
第5回	11/25 (水) InBody測定 (筋肉量・体脂肪チェック)	ザリッツ測定 (下肢筋力チェック)	リズム体操	
第6回	12/2 (水) こうくう 口腔(お口と歯)の フレイル予防 (滑舌チェック) 歯科衛生士	肺活量測定	体力測定	ひばり エクササイズ
第7回	12/9 (水) 食事チェック 管理栄養士	実践結果の振り返り、 社会参加の効果について	リズム体操	

年間計画

第5クール 12/16(水)～2/3(水)

第6クール 2/10(水)～3/24(水)

※現時点の予定となりますが、日程が変更となる場合もあります。

