

参加費 無料

11月～R9.3月実施

フレイル予防教室

杉並・げんき 応援プログラム

に参加しませんか！

みんなでフレイル予防！



健康寿命を延ばしましょう！

専門職と一緒に、運動・栄養・口腔ケアなど、フレイル予防に必要な知識と実践方法をトータルで学ぶ全5回のプログラムです。

対象者

区内在住の65歳以上の方で、
原則として全5回の講座にご参加いただける方

定員

各教室15名程度

（先着順ではありません。応募多数の場合は抽選となりますが、初回の方を優先させていただきます。）

申込

- ・右記QRコード、もしくは裏面の「申し込み受付」よりお申し込みください。
- ・電話の場合は「杉並・げんき応援プログラムの申し込み」とお伝えください。
- ・参加決定については、後日通知を送付いたします。



教室の内容

全5回の教室で運動指導が入ります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
●身体能力測定 ・体組成測定、パタカ測定、握力等の測定を実施 ・測定結果に基づくアドバイスを行います	●栄養講座 ・管理栄養士によるお話 - 食事の面から元気な身体作りをはじめましょう！	●口の健康講座 ・歯科衛生士による口腔機能維持、向上に関するお話 - 噛む力、飲み込む力をアップ！	●ウォーキング講座 ・ウォーキングの効果や正しい歩き方についてのお話	●社会参加講座 ・社会参加と健康のお話 - 人との交流を通じて、心も身体も健康に♪



※会場によっては、講座内容が前後する場合があります



	申込コース	日程	時間	申込期限
11 月 実 施	◆杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	10/26、11/2、11/9、 11/16、11/30 (月曜)	午後2時30分～4時	開始 9/7 (月) 、 終了 9/25 (金)
	◆高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	10/30、11/6、11/13、 11/20、11/27 (金曜)	午後2時30分～4時	
	◆井草地域区民センター (下井草5-7-22)	10/20、10/27、11/10、 11/17、11/24 (火曜)	午前10時～11時30分	
12 月 実 施	◆杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	11/25、12/2、12/9、 12/16、12/23 (水曜)	午後2時30分～4時	開始 10/1 (木) 、 終了 10/15 (木)
	◆高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	11/24、12/1、12/8、 12/15、12/22 (火曜)	午後2時30分～4時	
	◆特別養護老人ホーム「おぎく ぼ紫苑」 (荻窪3-7-30)	11/26、12/3、12/10、 12/17、12/24 (木曜)	午前9時45分～11時15 分	
1 月 実 施	◆杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	12/23、1/6、1/13、 1/20、1/27 (水曜)	午前10時～11時30分	開始 11/2 (月) 、 終了 11/16 (月)
	◆高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	12/24、1/7、1/14、 1/21、1/28 (木曜)	午後2時30分～4時	
	◆特別養護老人ホーム「新泉 サナホーム」 (和泉1-44-19)	12/22、1/5、1/12、 1/19、1/26 (火曜)	午前10時～11時30分	
2 月 実 施	◆杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	1/21、1/28、2/4、 2/18、2/25 (木曜)	午前10時～11時30分	開始 12/1 (火) 、 終了 12/15 (火)
	◆高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	1/29、2/5、2/12、 2/19、2/26 (金曜)	午後2時30分～4時	
	◆高円寺保健センター (高円寺南3-24-15)	1/25、2/1、2/8、 2/15、2/22 (月曜)	午後2時30分～4時	
3 月 実 施	◆杉並保健所 運動室 (荻窪5-20-1)	2/25、3/4、3/11、 3/18、3/25 (木曜)	午後2時30分～4時	開始 1/5 (火) 、 終了 1/19 (火)
	◆高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	3/2、3/9、3/16、 3/23、3/30 (火曜)	午後2時30分～4時	
	◆上井草保健センター (上井草3-8-19)	2/12、2/26、3/5、 3/12、3/26 (金曜)	午前10時～11時30分	

申し込み受付

株式会社ルネサンス 杉並区介護予防事業事務局(委託事業者)

TEL:050-1724-2997 (平日10時～16時受付)

【その他お問い合わせ】

杉並区高齢者在宅支援課

フレイル予防推進係

TEL:03-5307-0311