

シニアのための健康づくり情報

- 健康づくりの運動を学びたい方へ p4・5
ふれあい介護予防教室・高齢者はつらつトレーニングなど
- 自分で運動するきっかけが欲しい方へ p6
健康遊具の紹介・健康増進センターの教室など
- 興味に合わせて教室を選びたい方へ p7
面白脳トレ教室・歌って脳トレ健康体操教室など
- 健康状態をチェックしたい方へ p8
あたまの健康チェック®・フレイルチェック
- 継続して通える場所を探している方へ p9~11
竜泉福祉センター「いきいきてらす」・老人福祉センター・老人福祉館など
- 地域活動・ボランティア活動に参加したい方へ p12~15
フレイルサポーター・ころばぬ先の健康体操サポーターなど
- 通いの場グループ一覧 p16~19

付 録 カレンダー

裏表紙 地域包括支援センターのご案内と緊急連絡メモ

カレンダーの活用の方法

フレイルを予防し、いつまでも元気で過ごすために毎日健康づくりに取り組みましょう！
以下の内容に取り組んだ日は、カレンダーに丸をつけていきましょう！

毎日取り組んでみましょう！

運動 体操や散歩など、意識して体を動かしてみましょう！

食事 1日3食しっかり食べましょう！

交流 1日3回、誰かと会話しましょう！

カレンダーのつけ方

取り組んだ項目に○をつけていきましょう！

例えば、このような場合は、下記のように記入します。

散歩に出かけた
朝食は抜いてしまった
近所の人とあいさつをした

10

○ 運 ・ 食 ・ 交

この場合は、運動と交流をしているので「運」と「交」に○、食事は抜いてしまったので「食」の○はなしになります。

次のページから、元気づくりに役立つ情報をまとめています！