

品川区の

『通いの場』をお近くの皆様と始めてみませんか？

「通いの場」とは、フレイル予防を目的とした「自主活動」の場です。

区民の皆様の、
区民の皆様による、
区民の皆様のための「自主活動」の場です。

「フレイル」とは、心や体の働きが弱くなっている「虚弱」な状態のことで、健康な状態と介護状態の中間を指します。
多くの方々は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。
フレイルに早く気づき予防することにより、健康な状態に回復することが分かってきました。

心身に少しでも衰えを感じたら、早め早めの予防に取り組みましょう。

応援したいのは、ひとりひとりの笑顔です！

フレイル予防の「3+1」



「通いの場」を始める3つのメリット +1

- メリット1 ・週に1回、定期的に運動・体操をすることで元気、健康に！
※もし運動・体操に困ったら…。おススメの体操をご紹介します。
- メリット2 ・お知り合いと一緒に、そして新しい出会いもあるかも。
地域とのつながりは健康長寿の秘訣です！
- メリット3 ・週に1回の外出と交流は、認知症予防に効果あり！
「キョウイク（今日の行くところ）」と「キョウヨウ（今日の用事）」が大切です。
- +1 お薦め!! 品川区としては「体操の紹介」をはじめ、
「健康講話」や「体力測定」などのお手伝いをさせていただきます。

お気軽に
お声かけください。

問い合わせ：品川区高齢者地域支援課介護予防推進係
〒140-8715 品川区広町2-1-36
☎ 5742-6733 FAX 5742-6882



品川区の

みんなで
一緒に!!



★ 地域とのつながりのために

★ 元気のために

★ 「キョウイク」と
「キョウヨウ」のために

★ 大切なのは「シゲキ」



お気軽に
お声かけください。



★ 健康のために

★ 知り合いづくりのために

★ 認知症予防のために

★ フレイル予防の
ポイントは「3+1」

を始めてみませんか？

通いの場

「健康寿命」や「介護認定」
に大きく影響するのが
「フレイル」です。

このフレイルを予防する
取り組みが「通いの場」
になります。

そして、予防の効果を高める
合言葉は「みんなで」です。

この機会に是非とも、
お知り合いの方々と
「通いの場」を
始めてみましょう!!

募集中!!

問い合わせ：品川区高齢者地域支援課介護予防推進係
〒140-8715 品川区広町2-1-36
☎ 5742-6733 FAX 5742-6882

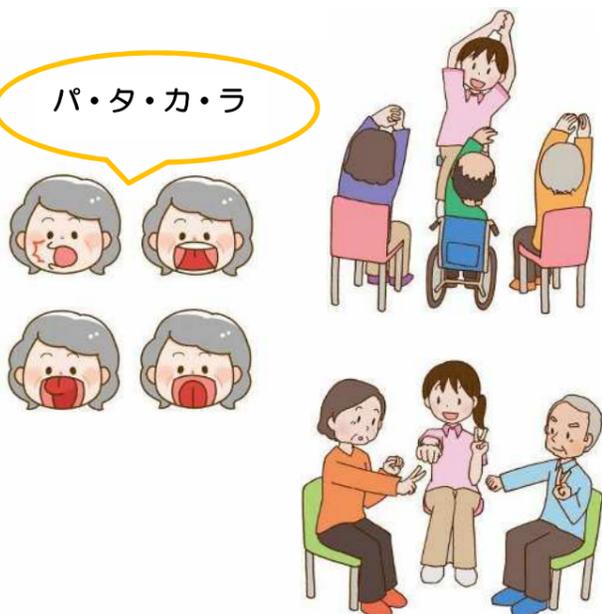
裏面もご覧ください。

通いの場に登録していただくと、こんな講座がご利用できます！

(※講座のご利用は各講座年1回を原則としています。)

出張！品川区介護予防体操講座

パ・タ・カ・ラ



介護予防・フレイル予防を目的とした、品川区オリジナルの「**品川区介護予防体操**」の講座です。

筋力アップ・柔軟性アップ・口腔体操・認知機能の活性化などで構成された体操です。皆様の活動、日常の健康つくりにご活用ください！

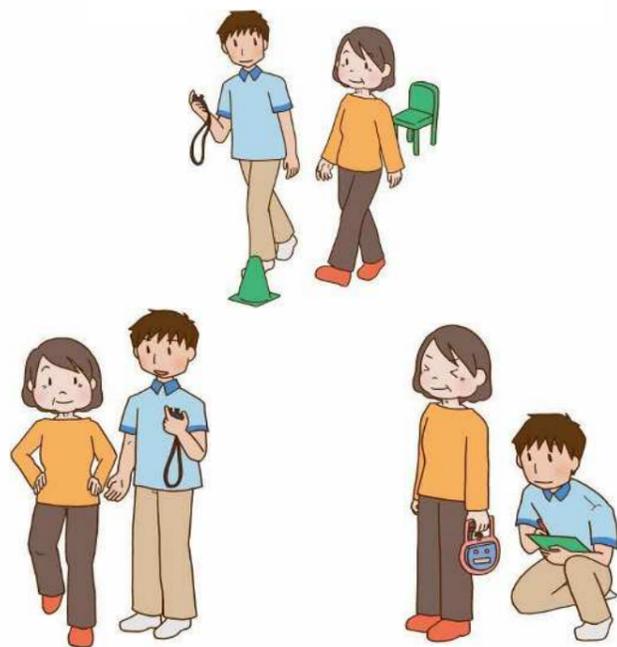


体力の維持増進・フレイル予防のためには、様々な体力がバランスの良い状態であることが望ましいと考えられています。

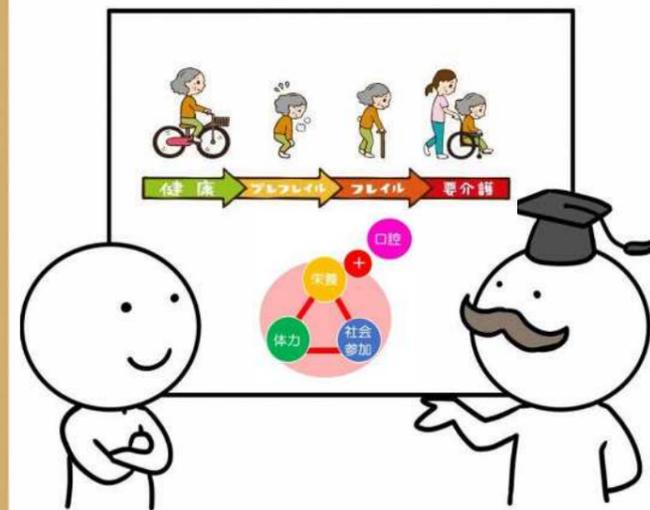
体力測定で「どの体力が高い・低い」を把握して、ご自身にあった運動の選択を行い、体力の維持増進にお役立ていただけるよう、**出張！体力測定会**をご活用ください！



出張！体力測定会



出張！フレイル予防講座



そもそも「介護予防・フレイル予防」って？

出張！フレイル予防講座では予防のためのポイントをわかりやすく、そしてすぐにできる取り組みを交えてお話しさせていただきます！



キーワードは「刺激」！

出張！認知機能活性化講座では、認知機能の活性化につながる運動や体操、ちょっとしたポイントを紹介させていただきます。



出張！認知機能活性化講座



今後さらにお役立ち講座を検討中！ お楽しみに！！