



健康増進に関する記事に  
左記のマークを掲載しています

(9)

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。  
発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

凡例  
日日時  
会会場  
その他  
対象  
方申込方法  
定員  
内内容  
申請  
申請先  
講師  
費用  
持ち物  
担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ・ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。



## 生きがい支援講座 優しいヨガ 全8回



日 4月27日～6月29日の(水) (5月4日、6月1日を除く) 午前10時～11時30分 対 区内在住65歳以上の方24人  
費 3,000円 方 往復ハガキに「優しいヨガ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月6日(水) (必着) まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。 会申  
担 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター 内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6201



## 筋力向上トレーニング 水曜コース 全21回



自分の体力に合わせたスロートレーニングで日常生活に必要な筋力を向上させます。

日 4月27日～9月21日の(水) (5月4日を除く) 午前10時～11時30分 対 区内在住おおむね65歳以上の方40人(過去に筋力向上トレーニングを受講した方を除く) 方 往復ハガキに「筋トレ水曜コース」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月11日(月) (必着) まで(多数抽選)。 会申担 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター 内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



## 高齢者のフレイル予防 ～ソーシャル・フレイル編～

フレイルとは、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。

フレイル予防には身体(フィジカル)、<sup>こうくう</sup>口腔機能・栄養(オーラル)、認知・精神機能(ブレイン)、社会地域活動(ソーシャル)の4つの要素が重要です。

今回は、社会地域活動(ソーシャル)について紹介します。

【担当課】 地域包括ケア担当課

### ソーシャル・フレイルとは

社会活動への参加や社会的交流に対する脆弱さが増している状態のことです。気力や活力を失くし、閉じこもりや孤立の原因となります。

### このようなことはありませんか!?

- コロナ禍で、外出が減ってきている
- 体を動かしたり、運動したりする機会が減ってきている



### 予防のポイント!!

回想法(思い出話)、脳トレを行ったり、筋トレや体操などの運動を一緒に行ったりすることで、閉じこもりや孤立の予防になります。

## ソーシャル・フレイル予防に役立つ介護予防事業を紹介します

原則として65歳以上の方であれば誰でも参加できます。会場や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

### ●高齢者クラブ

地域に住む高齢の方々が集まり、生活を楽しく豊かなものにするため、自主的に組織された団体です。会員同士の親睦を深めながら、社会奉仕活動や健康増進、レクリエーション、地域社会との交流を中心とした活動をしています。

【問い合わせ】 葛飾区高齢者クラブ連合会 ☎03-5671-3088  
(月～金曜日(祝日を除く) / 午前9時～午後2時)

### ●うんどう教室

区内5カ所の公園に設置した専用の「うんどう器具」を使用して「つまづき」「ふらつき」などの予防運動を実施しています。



▲うんどう教室の様子

### ●通所型住民主体サービス

区内の各地域で活動する自主グループなどが、介護予防活動の一つである通所型住民主体サービスを行っています。

▶ミニ・デイサービス 高齢者の介護予防および重度化防止のために、専門職による各種プログラムを受けることができます。

▶高齢者等サロン 健康体操や脳トレ、趣味活動などの介護予防活動を通して、高齢者が交流できる通いの場です。

詳しくは区ホームページ(トップ→くらしのガイド→高齢者福祉→介護予防事業→通所型住民主体サービスのご案内)をご覧ください。

### ●その他の介護予防活動

自主グループが筋トレ、脳トレ、回想法などの介護予防活動を行っています。

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

### ●ラジオ体操

ラジオ体操で、健康づくり・仲間づくりをしませんか。ご自身の体調に合わせて楽しみましょう。詳しくは、お問い合わせください。

【担当課】 生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

## 植木・植栽・外構工事

どんな相談でも  
お見積り無料!!

植木工事

- 伐採 1本1,000～
- 剪定 1本1,000～
- 草刈 1平米150～

植栽各種ご提案

外構工事

- フェンス・ウッドデッキ
- 駐車場・ブロック
- 外構の修繕リフォーム
- その他各種ご提案

ハヤブサグリーン

東京都足立区島根 2-22-10

03-6874-8963

## 雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り  
原因をピンポイント解明  
壁、天井のしみを  
みつけたらまず、ご一報下さい

検査・修繕

見積 無料

03-5876-5801

株式会社サーベイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

在宅療養をお考えの方、通院困難な方  
医師が定期的にご自宅まで伺います。

よつぎ整形外科内科 <在宅診療部>

訪問診療・往診・訪問リハビリテーション

<診療科目> 内科・整形外科・泌尿器科

TEL: 03-5698-7715 FAX: 03-5698-7717

〒124-0011 東京都葛飾区四つ木1-47-12ハルメディカルビル