

コロナ禍で

フレイルが増加中!?

「フレイル」って何だ？

新型コロナウイルス感染症が感染拡大して3年半が経ちました。

「外出する機会が減った」「運動しなくなった」「ひざに痛みが出始めた」

という方が多いのではないのでしょうか？

このような状態が続くと「フレイル」（虚弱）になってしまいます。

どんな方でもフレイル予防について学ぶことができるのが、

あったかすりハビリ体操指導士養成講座の良いところ！

まだ自分には関係ないという方、体操指導士の活動に力を貸してください！

皆さまのご参加おまちしています。



あったかすりハビリ体操指導士養成講座 受講生募集

① 体操指導士は町内の高齢者に
体操を教えるボランティアです

② 指導士の活動で、自分の体が
元気になるのを実感します

体操教室参加者から
笑顔や感謝の言葉を
もらい、生活にハリ
がでてきました。



体操指導していくうち
に、自分の筋力も
強くなっていくの
を感じています。

③ 理学療法士が効果的な運動やフレイル予防の方法を指導します



理学療法士
大河原和也

年齢とともに筋力が落ちるのは当たり前だと思
っていませんか？
正しい方法で運動すれば、いくつにな
っても筋力アップすることができますよ！

コロナ禍だからこそ、
新しいことにチャレンジしてみませんか？

詳しくは裏面へ！



あったかすりハビリ体操指導士養成講座 概要

受講資格 鷹栖町民であれば、どなたでも受講可能

参加費 無料

講座日程 全日程 9:00 ~ 12:00 (全10回)

**詳細な日程は決まり次第、
鷹栖町広報等でお知らせします！**

開催場所 フィットネス倶楽部コレカラ
(北野東3条1丁目7番1号 ぬくもりの家たかほ内 1階)

講座内容 「理学療法士」から楽しく学べます！

- ・鷹栖町の介護認定率や介護サービスについて
- ・フレイルの原因と予防策について
- ・高齢者に多い怪我や病気のこと
- ・あったかすりハビリ体操（実技） など

申込み先：フィットネス倶楽部 コレカラ (鷹栖町北野東3条1丁目7番1号)

電話番号 0166-76-5120 FAX 0166-76-5036