

皆さんに質問です

フレイル予防を始めよう！



最近、疲れやすく
体力の衰えを感じる事は
ありませんか？

最近、ペットボトルの蓋が
開けられない。と感じた事は
ありませんか？



「フレイル」とは、病気ではないけれど、筋肉量や口腔機能の低下などの“身体的な衰え”、
認知的機能低下やうつ病などの“心理・精神的な衰え”、人との交流やつながりが減少するなどの
“社会性の衰え”それらが低下している状態を言います。

これらの衰えは加齢のせいにしてしまいがちですが、きちんと対策すれば
健康に戻れると言われていています。とらふす道場では、フレイル予防に欠かせない
「栄養」「身体活動」「社会参加」の“3つの柱”を基本に教室を進めています。

☆とらふす道場ではこんな効果が期待できます☆

- 【栄養】・食生活・栄養バランスについてのアドバイス
 - ・オーラルフレイル予防。お口の体操。
- 【身体活動】・自宅でも出来る簡単な体操
 - ・筋トレ、脳トレ、有酸素運動
 - ・マイペースで楽しみながら続けられる教室
- 【社会参加】・グループ教室への参加
 - ・たくさんの方との会話
 - ・ポッチャ体験、ウォーキング大会などのイベントへの参加



20分無料教室です♪お気軽にご参加ください☆

令和7年4～6月実施教室

実施曜日	月	火	水
時間	14:30～14:50	13:30～13:50	14:15～14:35
教室名	座って体操① (認知機能向上)	座って体操② (口腔ケア)	座って体操③ (バランス力)
定員	20名	20名	20名
20分 の内容	5分	筋肉ほぐし体操	筋肉ほぐし体操
	5-7分	脳トレ	お口の体操
	8-10分	自重・ダンベル運動	ボールやタオルを 使用した運動
			体幹・下肢筋力 バランストレーニング

気付いた時がはじめ時です！やれるところから始めてみませんか？

立雲の郷とらふす道場（電話：079-674-0075）

