フレイル予防

いきいき健幸体操教室

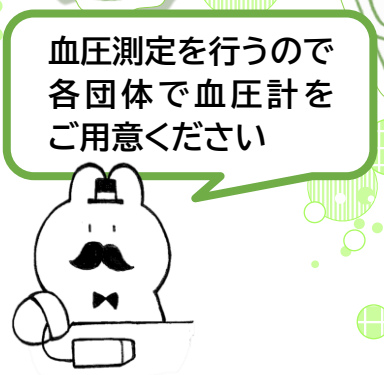


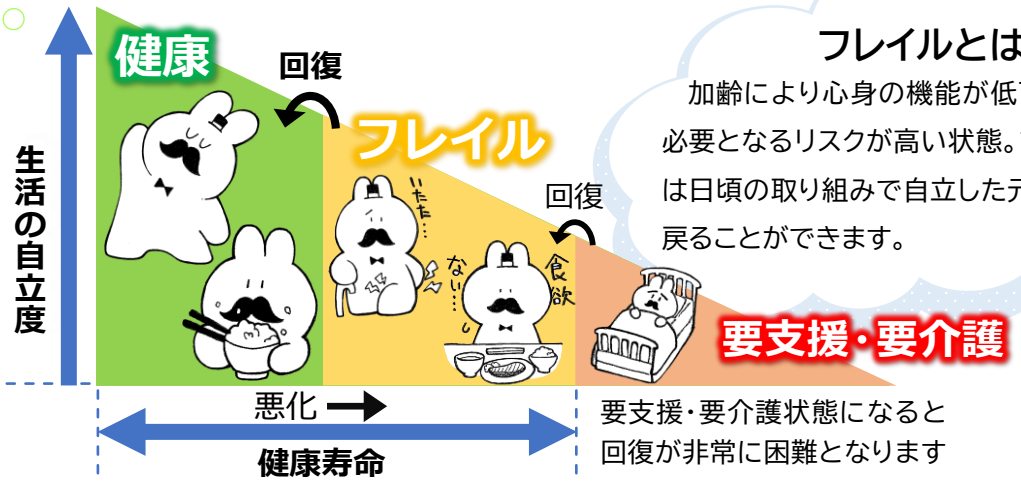
リハビリ専門職、インストラクターが考案した
綾部市オリジナルのフレイル予防体操教室

「のばす」「きたえる」「うごく」をバランスよく取り入れた、フレイル予防のための体操です。無理なく楽しく全身を動かします！



【時　　間】1回につき約1時間
【対　　象】市内で活動する10名以下の団体等
※営利目的の場合は対象外
【指 導 者】体操指導員1名
【回　　数】毎月最大2回まで
【会　　場】各団体が指定する綾部市内の会場
【利 用 料】1団体1回につき利用料 1,000 円
【申込方法】裏面の申込書に必要事項を記入して保健推進課へ提出
【持 ち 物】飲み物、タオル（動きやすい服装でご参加ください）





フレイルとは？

加齢により心身の機能が低下し、介護が必要となるリスクが高い状態。フレイル状態は日頃の取り組みで自立した元気な状態に戻ることができます。



要支援・要介護状態になると
回復が非常に困難となります

■注意事項■
教室参加にあたり、健康管理は参加者自身で責任を持って行いましょう
指導員の指示に従い、安全に行いましょう
運動制限がある方、杖・歩行器などの補助が必要な方など、体操教室に適さない方は参加できません



＜問い合わせ＞　綾部市保健推進課綾部市青野町東馬場下15番地の6
綾部市保健福祉センター内　　電話：42－0111

綾部市
ＨＰ⇒

いきいき健幸体操講座　申込書

（綾部市保健福祉センターまでご提出ください）

綾部市長　様

令和　　年　　月　　日

団体名	
代表者氏名	
住　所	
電　話	
メールアドレス	
開催日時	
血圧計を準備できますか　　□　準備できる　　□　準備できない	

【申請時の注意事項】

1.申込代表者が事前に参加者全員から、保健推進課への参加者名簿提出について承諾を得てください。

2.血圧計が準備できない場合は申込の受理ができません。

【教室開催に際しての注意事項】

1.教室運営の主体は依頼団体が行う。

2. 椅子に座って体操が出来る会場を依頼団体が用意する。

3.基本的な健康管理は参加者自身で責任を持って行う。

4.指導者の指示に従い、安全に行う。

5.歩行補助や付添が必要な転倒の危険が高い人や運動制限がある等、体操教室に適さない方は参加できない。

6.実施の延期や中止の判断は適宜依頼団体が判断する。