

それ、フレイルかも？

いきいき度測定会

町民なら
年代問わず
どなたでも！

年をとって、心身の活力が低下した状態を **フレイル** と言います。
『歩くのが遅くなった』『むせやすくなった』『出かけるのがおっくう』と感じる方はフレイルの危険信号がともっているかも！？

フレイルの予防、早期発見のために、お気軽にご参加ください。

日にち	時 間	場 所
1月14日(火)	① 13:30～14:30 ② 14:30～15:30	まちの駅 栗夢プラザ 住所: 中央2丁目
2月18日(火)	① 13:30～14:30 ② 14:30～15:30	いきいき交流プラザ 住所: 中央3丁目
3月 5日(木)	① 13:30～14:30 ② 14:30～15:30	まちの駅 栗夢プラザ 住所: 中央2丁目

測定項目

栄養

体脂肪・
筋肉量測定
指輪っかテスト
など

口腔

「パ」「タ」「カ」
発語測定
※各発語の回数
を調べます

体力

脚力・歩行能力
歩行安定性
バランス能力
など

※測定後、管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士
健康運動指導士からアドバイスがあります。

くりやま健康マイレージ
1ポイント



- ◎各日定員12人
※先着となります
- ◎無料です
- ◎上靴をお持ちください
- ◎動きやすい服装で
お越しください

< 申込み・問合せ先 >

栗山町地域包括支援センター

(役場新庁舎⑥番窓口)

☎ 73-2255

裏面は「笑いヨガ講座」のご案内です⇒

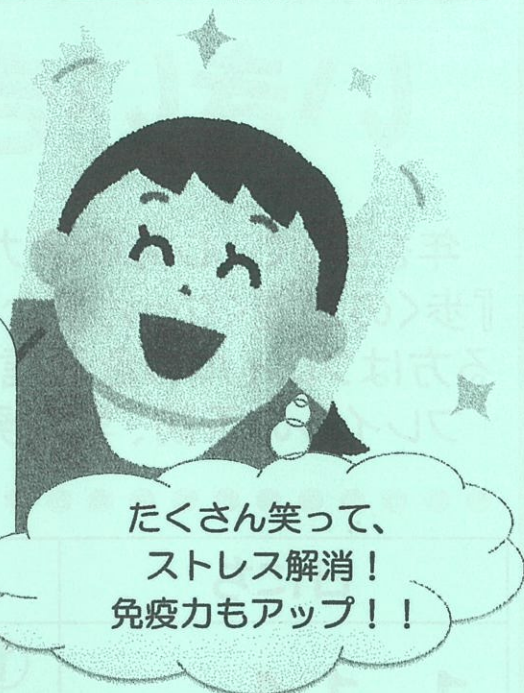


裏面は「いきいき度測定会」のご案内です⇒

笑って延ばそう健康寿命♪

笑いヨガ講座

『笑いヨガ』は、『笑う』という動作を体操にした健康法です。
「ハッハッハッ」とまずは声を出して笑ってみましょう！笑うことで呼吸に関する筋肉が動き、酸素が効率よく体内に取り込まれ、「ヨガ」と同じような効果が得られることから、笑いヨガと名づけられています。
笑いはエネルギーの源です。
いっぱい笑って、心と身体を元気にしましょう♪



日にち 1月30日(木)・2月27日(木)

3月26日(木)

時間 13:30~15:00

場所 カルチャープラザEki 研修室A

料金 1回 200円

笑いヨガティーチャー・アンバサダー

講師 松川 敦子 さん



くりやま健康マイレージ2ポイント

持ち物 飲み物(水・お茶)・動きやすい服装

申し込み方法： 電話・FAXで、下記にお申し込みください。

※ FAXでお申込みの場合、住所・氏名・電話番号を明記して下さい。

《 申し込み・問い合わせ先 》 栗山町役場内

栗山町地域包括支援センター

電話 73-2255

栗山町健康づくり推進協議会事務局

電話 73-2256

FAX 73-2266



栗山町地域包括支援センター ・ 栗山町健康づくり推進協議会