

いつまでも元気な足腰でいるために、始めませんか？

回覧

6か月間のフレイル予防教室

「まだまだ元気で自分らしい生活がしたい！」「体や心の元気を取り戻したい！」
6か月間の“フレイル予防教室”で、元気に過ごすための身体づくりをしませんか？

【開催地域】

半年経って、体力測定の結果が
良くなっていて嬉しかった。
みんなと一緒にやれるのが楽しい。

参加者の声



自分の健康に役立った。
分かりやすく丁寧に体操のことを
教えてもらえてよかった。

地域	曜日	時間	場所
八幡会場	毎週木曜日	13:30 ~ 15:00	八幡保健福祉センター
大和会場	毎週金曜日	9:30 ~ 11:00	大和保健福祉センター やまつつじ

【期 間】おおむね6か月（参加費無料）

【持ち物】水分（お茶や水）、ハンドタオル、床に敷くバスタオルまたはヨガマット

【対 象】郡上市内在住の65歳以上の方で、からだやこころの弱りを感じている方

申込後、リハビリ専門職がお体の状態をお聞きし、参加を判断します。
※教室で安全に運動が実施できない場合やリハビリ専門職が、教室利用が適切ではないと判断した場合には参加をお断りする場合があります。

【体操メニュー】※組み合わせて実施

【学習会やサポート】

- ・転倒予防体操
- ・お～い郡上 さわやか健康体操
- ・いきいきヘルス体操
- ・棒体操
- ・ボール体操
- ・セラバンド体操
- ・レクリエーション



※毎回スタッフがサポートします。

- ・6か月後の目標設定（初回参加時）
- ・体力測定（初回・5カ月目）
- ・リハビリ専門職の面談（3・6カ月目）
- ・歯科や栄養に関する勉強会
- ・卒業後のサポート



体操できるサロンのご紹介をします。
また生活支援コーディネーターが関わり、
住み慣れた自宅や地域での生活や活動を
支援します。



【お問い合わせ先】

郡上市地域包括支援センター（足立 真季）

67-0008

「わいわい！トレーニング教室」

へ参加してみませんか？

時間	毎週金曜日	13時15分～14時45分
場所	白鳥病院	リハビリ棟3F
期間	3ヶ月	※無料

【内容】

- ☆機械や道具を使った筋トレ
- ☆イスに座ってする体操
- ☆嚥下体操・脳トレ など



リハビリ職員やボランティア等が
介護予防のお手伝いをします

【参加できる人】65歳以上

- ☆足腰が弱った
- ☆外出する機会が減った
- ☆ものの忘れが心配
- ☆いつまでも元気でいたい
- ☆家でもできる体操が知りたい
- ☆ひとりでは続けられない

※郡上市在住の方ならどなたでも参加いただけます



～参加したい方はまずお電話を～

白鳥病院リハビリテーション科	82-3131
郡上市地域包括支援センター	67-0008

リハビリ専門職がご相談に応じます！