

高齢者のフレイル予防シリーズ

フレイル（虚弱）って何？自立した日常生活を送る期間を、一日でも長く保つため「健康寿命」のヒントを学びましょう。予約申込制各回定員15名

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ（多目的ホール）

第4回 フレイル予防④（運動）

リハビリゾートわかたけ 作業療法士 吉村 将司氏
「フレイル予防の運動」（実技）
9/3（金）13：00～14：00

運動しやすい
服装でご参加
ください



第5回 フレイル予防⑤（運動）

赤尾内科クリニック 管理栄養士 小野田 綾氏
「フレイル予防の食事」Part①
10/13（水）10：00～11：00

第6回 フレイル予防⑥（栄養）

赤尾内科クリニック 管理栄養士 荻田 春奈氏
「フレイル予防の食事」Part②
10/20（水）10：00～11：00



申し込み：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ包括支援センターへ

☎045-577-8210 FAX045-317-3171

持ち物：スリッパ・マスク（着用）

活き粋シニア体力アップスペース 《9月・10月》

事前申し込み不要の体操教室です。

◆開催日 … 火曜コース 9/14・10/12
水曜コース 9/ 1・10/ 6
金曜コース 9/24・10/22

◆時間 … 14：00 ～ 15：00

◆場所 … 多目的ホール

◆参加費 … 400円 / 1回

◆持ち物 … 飲み物・上履き

スポーツタオル・マスク着用

◆対象 … 地域にお住まいの概ね65歳以上の方



※回数制限はありません。
どの曜日でもご参加いただけます。

※9/13（月）「はじめてのヨガ」で講師を務めます。ご参加お待ちしております！

～10月のイベント（予定）～

活き粋スペシャル・体力測定

◆日時 10月11日（月）10：00～11：30

◆場所 多目的ホール

◆講師 戸井田 桂 氏（活き粋シニア金曜担当講師）

※イベント内容については現在調整中です。
決まり次第お知らせいたします。お楽しみに！

地域交流 新コーディネーターのご紹介！

地域活動交流コーディネーターとして着任いたしました、田中宜江（たなかのりえ）です。
横浜生まれ横浜育ち。エアロビクスやヨガの指導を20年ほど、スポーツ施設で勤務し、地域の方々と交流を深めてきました。



7月より沢渡三ツ沢地域ケアプラザで、子供から大人まで幅広い世代の方に楽しくご利用いただける活動をしてまいりたいと思います。地域の皆様と一緒できることを楽しみにしております！

かなーちえ出張ひろば

2日、9日、16日、30日

事前申し込み制です。

詳細・申し込みは、下記かなーちえへ
☎…441-3901

<https://kana-chie.com>

パン屋のおやじの販売

2日（木）

11：30～無くなり次第 終了

※その他の木曜日の販売はありません

