

# このまちで 自分らしく健やかに暮らそう



## 第3回 ハイブリッドフレイル予防合同筋トレ

対市内在住の方

日2月14日(水) 13:30~16:00

場本会場 リオンホール オンライン会場 さわやかプラザ

※自宅からのオンライン参加もできます

内集いの場(\*)で取り組む運動「10の筋力トレーニング」の方法・効果を学び、介護予防に取り組みましょう

(\*)地域住民の皆さんが健康の維持や介護予防等につながる仲間と共に、主体的に「10の筋トレ」に週1回取り組む場

講浅川康吉さん(東京都立大学健康福祉学部理学療法学科教授)

定リオンホール 100人(先着) さわやかプラザ 10人(先着)

※自宅からのオンライン参加に定員はありません

申2月13日(火)までに電話で高齢福祉課 ☎042-321-1301

他さわやかプラザでの参加 貸し出し用タブレット端末からオンライン参加

自宅からのオンライン参加 機器・通信料は自己負担。操作に関するお問い合わせには対応できません

☎1019304



自宅からのオンライン参加はこちらから



## いきいき高齢社会をめざす市民の集い



大淵修一さん



鮎川ゆきさん

日3月1日(金) 12:30~16:00

場リオンホール

内「高齢者の自立と社会参加を進め、自ら進んでいきいき暮らせる国分寺を作りたい」という願いを込めて、高齢者が企画

- ・体力測定会
- ・講演会「地域へ広がる支え合いフレイル予防～地域支え合い健康づくりのススメ～」講大淵修一さん(都健康長寿医療センター研究所高齢者健康増進事業支援室研究部長)
- ・介護予防推進員の活動発表
- ・鮎川ゆきさんのお笑いものまねショー

定200人(先着)

申1月31日(水)までに下の申込書またはお手持ちの用紙に必要事項を記入し、郵送(必着)または直接〒185-0024泉町2-3-8いずみプラザ内高齢福祉課

※申込書1枚につき2人まで申し込み可

問高齢福祉課 ☎042-321-1301



-----切り取り-----

市民の集い(3月1日(金))参加申込書		締切=1月31日(水)(必着)
氏名①	ふりがな	住所 国分寺市
電話番号		
氏名②	ふりがな	住所 国分寺市
電話番号		