

募集

「歩こう！健幸測定会」に参加してみませんか



問い合わせ 保健相談センター保健相談担当 ☎042-985-5122

6か月間ウォーキングを行って、健康づくりを行う教室です。初回と6か月後に体力測定を行いますので必ず両日参加してください。

市が交付する「健幸ポイント手帳」と埼玉県が提供する「コバトンALKOOマイレージ」アプリを活用し、毎日楽しく歩けるようにサポートします。また、ポイントを貯めてすてきなプレゼントに応募もできます。

期日	内容
5月26日(日)午前 30日(木)午前 6月12日(水)午後 ※いずれか1回参加。	体力測定
8月頃	講習会①
10月頃	講習会②
11月22日(金)午前 30日(土)午前 12月5日(木)午後 ※いずれか1回参加。	体力測定



会場 生涯学習センター

対象 市民

人数 200人(申し込み順)

費用 無料

申し込み 5月1日(水)以降に、電子申請または直接担当へ

募集

ずっと健幸でいるために～これから始めるフレイル予防～

問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

フレイル(健康と要介護の中間の状態)は予防することができ、早めの対策で健康に戻ることができます。

この教室では、理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士があなたにおすすめのフレイル予防行動をお伝えします。教室終了後、セルフチェックや理学療法士からのお手紙を通して、自分でフレイル予防行動を続けられるようにお手伝いしていきます。教室終了から6か月後には、もう一度体力測定をしてお自身の体調の変化を確認できます。※今回の教室のデータは、個人が特定できないようにし、埼玉医科大学保健医療学部での研究に用いられます。

会場	期日	時間
高麗川公民館	1日目 5月2日(木)	午前9時30分～正午の間の1時間
	2日目 5月9日(木)	午前9時30分～正午
高萩北公民館	1日目 5月8日(水)	午前9時30分～正午の間の1時間
	2日目 5月15日(水)	午前9時30分～正午
武蔵台公民館	1日目 5月16日(木)	午後1時30分～4時の間の1時間
	2日目 5月23日(木)	午後1時30分～4時
高麗川南公民館	1日目 5月28日(火)	午前9時30分～正午の間の1時間
	2日目 6月4日(火)	午前9時30分～正午
高麗公民館	1日目 5月29日(水)	午後1時30分～4時の間の1時間
	2日目 6月5日(水)	午後1時30分～4時
高萩公民館	1日目 6月6日(木)	午前9時30分～正午の間の1時間
	2日目 6月13日(木)	午前9時30分～正午

対象 65歳以上の市民

人数 各会場20人(申し込み順)

内容

1日目：フレイルチェック測定(簡単な体力測定、活舌、骨密度のチェック)

2日目：結果説明、講話(運動、栄養、口腔、社会参加について)

講師 理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

申し込み 4月10日(水)以降に、電話または直接担当へ