

フレイル予防体力測定会

令和 4年 5月 27日

報道機関 各位

保健福祉部 高齢福祉課長

「フレイル予防体力測定会」参加者募集のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で、家に閉じこもりがちとなり、フレイル予備軍となっている高齢者が増えています。

このたび市では、体力等に不安を感じている方を対象に、理学療法士による「フレイル予防体力測定会」を開催します。体力測定後は、身体状況に合わせて自宅でできる運動を指導するとともに、5か月後再度測定をすることで、運動の効果を確認することができます。

参加者を募集しておりますので、周知・報道についてよろしく願いいたします。

記

1 場所／日時

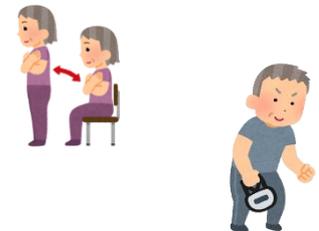
- (1) 恵山コミュニティセンター 令和4年7月 6日(水)
- (2) 函館アリーナ 令和4年7月 8日(金)
- (3) 亀田交流プラザ 令和4年7月11日(月)

※3会場とも受付13時半、14時～16時実施

2 内容

- ①健康講話（介護予防とは？）
- ②体力測定（握力・開眼片足立ち等計5種目）
- ③運動指導（ストレッチ・筋力トレーニング・バランス訓練等）

※個人々へ結果送付します。



3 定員

各会場 20名

4 主催

函館市保健福祉部 高齢福祉課

5 協力

公益社団法人北海道理学療法士会道南支部

【問合せ先】保健福祉部 高齢福祉課
介護予防担当
電話 21-3082

理学療法士による

フレイル予防体力測定会

現在、体力等に不安を感じている方を対象に、「体力測定会」を実施します。
その後、身体の状態にあわせて、「自宅でできる運動」を指導します。
5か月後、再度体力を測定することで、運動の効果を確認できます。

- ◆対象者 : 65歳以上の市民 (要介護・要支援認定者および事業対象者を除く)
※12月予定の2回目測定会にも参加できる方を対象とします。
- ◆定員 : 1会場 20人 (1人1会場のみ申込可能)
- ◆申込期間 : 令和4年6月1日(水)~6月17日(金) (定員になり次第締切)
- ◆申込方法 : 電話でお申込ください。
- ◆申込先 : 函館市保健福祉部高齢福祉課 介護予防担当
電話 21-3082 (月~金 8:45~17:30)



会場名	開催日	実施時間	2回目予定
恵山コミュニティセンター (日ノ浜町154番地)	令和4年7月6日 (水曜日)	14:00~16:00 (受付 13:30)	12月7日 (水) 予定
函館アリーナ (湯川町1-32-2)	令和4年7月8日 (金曜日)	14:00~16:00 (受付 13:30)	12月9日 (金) 予定
亀田交流プラザ (美原1-26-12)	令和4年7月11日 (月曜日)	14:00~16:00 (受付 13:30)	12月5日(月) 又は12月12日 (月)

参加者
募集中



「フレイル」って知っていますか？

年齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態をいい、要介護の一步手前の状態をさします。

新型コロナウイルス感染症の影響で、家に閉じこもりがちになり、フレイル予備軍になっていませんか？

主催：函館市

協力：公益社団法人北海道理学療法士会道南支部