長寿応援ポイント対象
なみチャレポイント対象

11月～R9.3月実施

みんなでフレイル予防！



フレイル予防教室

杉並・げんき応援プログラム

に参加しませんか！

健康寿命を延ばしましょう！

専門職と一緒に、運動・栄養・口腔ケアなど、フレイル予防に必要な知識と実践方法をトータルで学ぶ全5回のプログラムです。



対象者 区内在住の６５歳以上の方で、原則として全５回の講座にご参加いただける方

定員 各教室１５名程度（先着順ではありません。応募多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込
- 右記QRコード、もしくは裏面の「申し込み受付」よりお申し込みください。
- 電話の場合は「杉並・げんき応援プログラムの申し込み」とお伝えください。
- 参加決定については、後日通知を発送いたします。

教室の内容

全５回の教室で運動指導が入ります

第１回	第２回	第３回	第４回	第５回
●身体能力測定 ・体組成測定、パタカ測定、握力等の測定を実施 ・測定結果に基づくアドバイスを行います	●栄養講座 ・管理栄養士によるお話 食事の面から元気な身体作りをはじめましょう！	●口の健康講座 ・歯科衛生士による口腔機能維持、向上に関するお話 噛む力、飲み込む力をアップ！	●ウォーキング講座 ・ウォーキングの効果や正しい歩き方についてのお話	●社会参加講座 ・社会参加と健康のお話 人との交流を通じて、心も身体も健康に♪







※会場によっては、講座内容が前後する場合があります

	申込コース	日程	時間	申込期限
11月実施	◆杉並保健所　運動室（荻窪5-20-1）	10/26、11/2、11/9、11/16、11/30（月曜）	午後2時30分～4時	開始 9/7（月） ～ 終了 9/25（金）
	◆高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）	10/30、11/6、11/13、11/20、11/27（金曜）	午後2時30分～4時	
	◆井草地域区民センター（下井草5-7-22）	10/20、10/27、11/10、11/17、11/24（火曜）	午前10時～11時30分	
12月実施	◆杉並保健所　運動室（荻窪5-20-1）	11/25、12/2、12/9、12/16、12/23（水曜）	午後2時30分～4時	開始 10/1（木） ～ 終了 10/15（木）
	◆高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）	11/24、12/1、12/8、12/15、12/22（火曜）	午後2時30分～4時	
	◆特別養護老人ホーム「おぎくぼ紫苑」（荻窪3-7-30）	11/26、12/3、12/10、12/17、12/24（木曜）	午前9時45分～11時15分	
1月実施	◆杉並保健所　運動室（荻窪5-20-1）	12/23、1/6、1/13、1/20、1/27（水曜）	午前10時～11時30分	開始 11/2（月） ～ 終了 11/16（月）
	◆高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）	12/24、1/7、1/14、1/21、1/28（木曜）	午後2時30分～4時	
	◆特別養護老人ホーム「新泉サナホーム」（和泉1-44-19）	12/22、1/5、1/12、1/19、1/26（火曜）	午前10時～11時30分	
2月実施	◆杉並保健所　運動室（荻窪5-20-1）	1/21、1/28、2/4、2/18、2/25（木曜）	午前10時～11時30分	開始 12/1（火） ～ 終了 12/15（火）
	◆高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）	1/29、2/5、2/12、2/19、2/26（金曜）	午後2時30分～4時	
	◆高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）	1/25、2/1、2/8、2/15、2/22（月曜）	午後2時30分～4時	
3月実施	◆杉並保健所　運動室（荻窪5-20-1）	2/25、3/4、3/11、3/18、3/25（木曜）	午後2時30分～4時	開始 1/5（火） ～ 終了 1/19（火）
	◆高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）	3/2、3/9、3/16、3/23、3/30（火曜）	午後2時30分～4時	
	◆上井草保健センター（上井草3-8-19）	2/12、2/26、3/5、3/12、3/26（金曜）	午前10時～11時30分	

申し込み受付

株式会社ルネサンス　杉並区介護予防事業事務局(委託事業者)

TEL:050-1724-2997（平日10時~16時受付）

【その他お問い合わせ】

杉並区高齢者在宅支援課

フレイル予防推進係

TEL:03-5307-0311