

高齢者あんしんセンター ホピ園たより

◆令和5年8月1日発行第89号
◆発行：高齢者あんしんセンターホピ園
◆電話：027-324-8844
◆ホームページ：http://turbulence.jp/

回
覧

高崎市主催 **みんなで楽しく体を動かそう！**

健康屋「和い輪い」に参加しませんか！



「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ」と感じることはありませんか？ いつまでも若々しくいたい、楽しく元気に生活したいと思っている方、オススメです！オススメですよ！

- 会場：すずらん公民館
〈高崎市寺尾町 2614-1〉
- 対象：高崎市に在住の65歳以上の
フレイル・プレフレイルの方
- 定員：10人程度
- 参加費：無料
- 日程：全13回（下記の表のとおり）
- 時間：午前10時～午前11時30分

*運営は高崎市が「高齢者あんしんセンターホピ園」に委託して行います。

飲み物、汗拭きタオル
をお持ちください



フレイルチェック

- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
 - ウォーキング等の運動をする機会が週1回ない
 - 6か月間で2～3キロの体重減少があった
 - 5分前のことが思い出せない
 - ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
- チェック3つ以上→フレイル
●チェック1～2つ→プレフレイル

【開催日程】令和5年度：毎週火曜日・13回コース（第3火曜日はお休み）

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
9月5日	9月12日	9月26日	10月3日	10月10日	10月24日	10月31日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
11月7日	11月14日	11月28日	12月5日	12月12日	令和6年1月9日	

※開催日程は都合により変更になる場合があります。



☆健康屋「和い輪い」の内容についての問い合わせ・申込み先☆

高齢者あんしんセンターホピ園（電話：027-324-8844）

※教室開始前に、高齢者あんしんセンターの職員が自宅を訪問し、体の様子などをお聞きします。

申込み締切：8月25日

裏面もご覧ください！



教室の様子をお知らせします



みなさん楽しそうに参加していますね。

膝や腰の痛みを良くするストレッチ、みんなで協力するレクリエーション、音楽に合わせた筋力トレーニングなどで、ますます元気に！

長い期間続けられるかな？と心配していた人たちも、笑顔で通って元気になっています！



参加者のみなさまの声より



「疲れにくくなった。」
「痛みがやわらいだ。」
「仲間ができた。」
「笑顔が増えたねといわれた。」
「みんなで運動するから続けられた。」
など

嬉しい声が続々と！



あなたの参加を
お待ちしております♪

高齢者あんしんセンターとは…

電話や来所だけではなく、ご自宅へ訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。訪問等で不在の時もあるため来所される際は、ご連絡していただくと助かります。お気軽にご相談ください。



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- 電話：027-324-8844