

※この案内は令和6年度に高齢者健診などでフレイル質問票へ回答いただいた方から、  
当教室が対象となる可能性のある方にお送りしています。

東近江市介護予防日常生活サービス事業

五個荘地区 ◆ 社会福祉法人六心会 presents

9月  
開始

# パタカラ教室

のご案内

今日の一步が未来の元気！

フレイル（心と体の衰え）を予防して、いつまでも自分らしく生活するための教室です。カラダを動かし、元気の秘訣を知り、健康習慣を始めましょう。

## 対象者

- ・要支援1
- ・要支援2
- ・事業対象者※1

送迎が必要な方は  
ご相談ください。

自宅でも取り組める内容で  
アドバイスをします※2

## 日時(詳しくは裏面へ)

- ・9月12日開始
- ・毎週金曜日
- ・全12回
- ・13時～15時まで

## 持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・筆記用具



会場:五個荘コミュニティセンター

参加費  
無料

事前のお申し込みが必要です。締切り7月31日(木)

【連絡先】 お申し込み・お問い合わせ

五個荘地域包括支援センター

0748-48-5540

※1 65歳以上の方で要介護認定を受けていない方は基本チェックリストを実施し、該当する方が対象となります。

※2 ケアマネジャーや保健師が事前に面談し、お身体の状態などをお伺いします。

# パタカラ教室

日時／毎週金曜日13：00～15：00（全12回）

会場／五個荘コミュニティセンター



## 内容

※教室の内容は変更になる可能性があります。ご了承ください。



### 【運動】

#### 動ける体づくり

- ・運動習慣の作り方
- ・転倒予防、腰痛や膝痛予防のお話

### 【栄養】



#### 食事の一工夫

- ・バランスのよい食事とは
- ・簡単にできる食事の工夫



### 【お口の健康】

#### 美味しく食べる

- ・オーラルフレイルとは？
- ・なぜ歯は大事？なぜムセる？

### 【認知症予防】



#### 自分らしく

- ・最近うっかりが増えたかも…  
認知症予防に必要なこと



### 参加者の声

玄関で足がさがらず転倒、足を捻挫し、かばって歩くうちに他の部分も痛くなりました。

教室で体操を続けるうちに体の動きがよくなり、以前は登れなかった段差を登れるようになりました。地域の運動教室に引き続き通っています。＜70歳代女性＞

## 実施予定

9月	12日 開校式	19日 運動	26日 運動		
10月	3日 イベント	10日 運動+口腔	17日 運動+栄養	24日 運動	31日 運動
11月	7日 休み	14日 運動+栄養	21日 イベント	28日 運動+口腔	
12月	5日 閉校式				

短期集中  
全12回

【連絡先】お申込み・お問合せ

五個荘地域包括支援センター

0748-48-5540