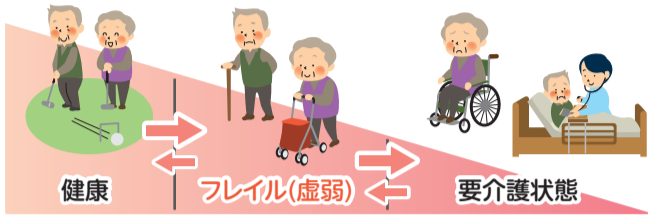


コロナ禍でもできる健康づくり

ラジオ体操 de フレイル予防

フレイルとは?

フレイルは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。早く気付いて予防することで、状態の維持や改善が期待できます。



フレイル予防は人とのつながりが大切です

フレイル予防の4つの柱である運動・口腔ケア・栄養・社会参加の取組は、お互いに影響し合っています。特に、社会とのつながりを失うことがフレイルの入口と言われています。

社会参加のポイント

- 1日1回以上の外出
- 週1回以上は友人や知人等と交流
- 楽しさややりがいのある活動に参加 (趣味や町内会活動等の通いの場)

フレイル予防の情報はこちら



長引くコロナ禍でラジオ体操ブーム!
近くの会場に参加してみませんか?

ラジオ体操は約3分間でできる全身運動です。参加することで「運動」だけでなく、地域の顔見知りが増え「社会参加」にもつながります。近くのラジオ体操に参加してフレイル予防に取り組みましょう。



14 につばラジオ隊



● 世代を超えた交流

保育園児との交流や、ラジオ体操を通じた自然なコミュニケーションが生まれています。方言バージョンのラジオ体操を取り入れ、楽しく体を動かしています。一緒にやってみませんか。



8 大豆戸桜田公園



● 自然なつながりづくり

ラジオ体操が声を掛けるきっかけになり、地域の人のつながりが自然にできました。やってみるといい運動で、みんなやると楽しいです。ぜひ気軽に参加してくださいね!



17 小机町広場 (小机町2620番地)



● コミュニケーションの大切な場

ラジオ体操をきっかけに参加者同士の会話が増え、コミュニケーションの大切な場となっています。地域ケアプラザの職員も力を貸してくれますので、みなさんもぜひ始めてみてください!



月2回でも参加すると体が違います。直接話せるのが嬉しいです。(参加者)



どの場所も予約不要! 気軽に参加できます。



| 活動場所 | 日時 |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1 下田町四丁目公園 | 木曜10時~ |
| 2 日吉本町駅前 | 木曜10時45分~ |
| 3 新吉田第一町内会君竹広場 | 第2火曜10時~ |
| 4 あすなろ会館 駐車場 | 第4火曜10時~ |
| 5 太尾町第三公園 | 第3金曜10時~ |
| 6 太尾町第二公園 | 土曜9時30分~ |
| 7 大豆戸公園 | 第1・3月曜9時30分~ |
| 8 大豆戸桜田公園 | 毎月1日、第2・4火曜、9時30分~ |
| 9 菊名町公園 | 第3金曜9時30分~ |
| 10 新横浜駅前公園 | 毎月1日9時30分~ |
| 11 新横浜第一公園 | 毎月15日9時30分~ |
| 12 篠原北一丁目公園 | 第1火曜9時30分~ |
| 13 篠原町ねむのき公園 | 第2火曜9時30分~ |
| 14 につばラジオ隊 (西方寺・新羽丘陵公園・新田緑道等) | 第2・4土曜、4~9月: 9時~、10~3月: 10時~ |
| 15 堀崎町子どもの遊び場 | 第2・4木曜9時30分~ |
| 16 本法寺 | 第1・3木曜9時30分~ |
| 17 小机町広場(小机町2620番地) | 第1・3水曜9時30分~ |

※⑭は日によって活動場所が変わります。詳細は新羽地域ケアプラザに確認してください。

2020年以降に立ち上がったラジオ体操グループを掲載しています。各グループの詳細や、2020年より前から活動しているグループの情報は、各地域ケアプラザに問い合わせてください。

健康づくりや介護予防に取り組むためのお手伝いをしています!

- ◆ 新吉田地域ケアプラザ ☎ 592-2151 fax 592-0105
- ◆ 篠原地域ケアプラザ ☎ 423-1230 fax 423-1257
- ◆ 高田地域ケアプラザ ☎ 594-3601 fax 594-3605
- ◆ 下田地域ケアプラザ ☎ 563-9081 fax 563-9083
- ◆ 大豆戸地域ケアプラザ ☎ 432-4911 fax 432-4912
- ◆ 樽町地域ケアプラザ ☎ 532-2501 fax 533-0025
- ◆ 樽町地域ケアプラザ分室 ☎ 534-1220 fax 545-1020
- ◆ 城郷小机地域ケアプラザ ☎ 478-1133 fax 478-1155
- ◆ 日吉本町地域ケアプラザ ☎ 566-0360 fax 566-0362
- ◆ 新羽地域ケアプラザ ☎ 542-7207 fax 531-7011

● 問合せ 高齢・障害支援課 高齢者支援担当 ☎ 540-2327 fax 540-2396