

しんいちコミュニティセンターだより



発行 新市交流館 新市コミュニティセンター
福山市新市町新市 1022 TEL0847-52-5541
shinichi-community@city.fukuyama.hiroshima.jp

回覧

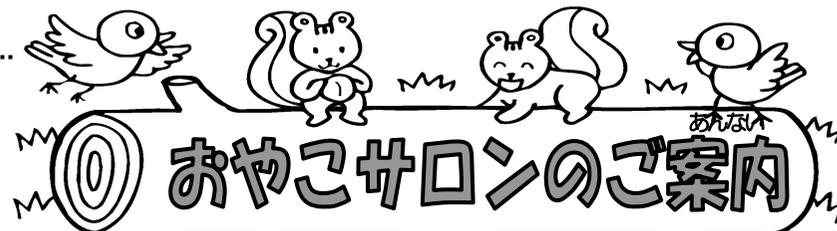
知っていますかフレイル

フレイルとは、年齢とともに心身の活力などが低下した状態のことをいいます。「運動機能の低下」「疲れやすい」「歩行速度の低下」などの症状があげられます。高齢者のフレイルは体力や気力の低下に伴い、家にこもりがちになり社会との接点が失われることで生活の質が落ち、いろんな合併症を引き起こすだけでなく、フレイルを経て要介護状態になると言われています。

しかしフレイルは早く気づき対策をすれば健康な状態に戻ることができます。毎日をいきいきと元気に過ごすために野菜などのビタミンや肉・卵などのタンパク質を多く含んだバランスのよい食事をしっかり噛んで食べることや、無理のない範囲で運動すること、外出など外に出ている人と出会い社会参加をすることなどがフレイル予防に繋がると言われています。

新市コミュニティセンターでは、9月30日に保健師さんによる「フレイル予防」のお話と体操を企画をしています。(裏面をご覧ください)

また、その他にもいろんな事業を通じて高齢者の居場所づくりやフレイル予防に取り組んでいます。



おはなし会



9月11日(木)

10:00~11:30

未就学児とその保護者

日ごろの子育てに

ついてお話しませんか

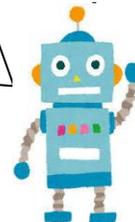
元保育士

飲み物

おもちゃびょういん新市

★ 同日開催 ★

- 壊れたおもちゃをなおします
- 治療費は無料です(別途交換部品代がかかります)



リハビリピンポン倶楽部

運動機能を回復し、維持することを目的としています。

仲間づくりを大切にしている場です!!

毎週水曜日 10:00~11:30

飲み物・運動しやすい服装・室内シューズ

😊 道具はあります。気軽にお越しください 😊



サロンつむぎ

9月

どなたでも参加できる集いの場です。
 楽しい企画をしてお待ちしております。
 ぜひ、参加してください。

9/
 2
 (火)
 10:00~
 11:30

うた 唄のひろば

たの っしょに うた
 楽しく一緒に唄いましょう
 <持ち物>飲み物



※参加者の間隔をあけて、唄います

9/
 9
 (火)
 10:00~
 11:30

らく 楽ラクたいそう

<内容>無理のない範囲で
 楽しみながら体を動かしています
 <講師>青木 正子さん
 <内容>簡単なストレッチ体操など
 <持ち物>動きやすい服装
 の飲み物・タオル



9/
 16
 (火)
 10:00~
 11:30

えてがみ 絵手紙づくり

<講師>井上 聖文 さん
 <持ち物>材料費 150円
 <定員> 8人 (先着順)



申し込みは8月15日から受け付けます。

ただし、8/19の「絵手紙づくり」に参加された方は
 9月1日から受け付けとなります。

9/23
 9/30
 (火)
 10:00~
 11:30

やす お休み

保健師さん
 による

よ ぼう フレイル予防

<内容>元気で過ごすためのお話と
 たいそう
 <持ち物>動きやすい服装・シューズ
 の飲み物・タオル



と あわ
 問い合わせ
 もう こ さき
 申し込み先

しんいちこうりゅうかん しんいち
 新市交流館 新市コミュニティセンター

☎(0847)52-5541

「コミュニティセンターだより」は
 ホームページから見ることができます。

右の二次元コードからアクセスしてください

