

フレイル予防プロジェクト

「フレイル予防リーダー育成セミナー&スポーツ体験会」

平成30年度 東京都スポーツ文化事業団シニアスポーツ助成



特定非営利活動法人 れっど・しゃっふる

平成31年2月23日 13時～16時 @赤羽体育館サブアリーナ

開催内容

東京都健康長寿医療センターより社会学博士の野中久美子先生が社会参加による「フレイル」予防の効果を示し、社会参加を促す内容の講演を行った。

その後、この地域における社会参加できる、ボランティア活動団体や健康教室などの体験してもらった。体験10分×4回。各ブースを回ってもらうように、スタンプラリー形式にし、2か所以上回ると花の苗をプレゼントする工夫をした。ブースは、ポールウォーキング、詩吟、ピラティス、コロコロ体操(膝痛腰痛改善)、詩吟、輪投げ(志茂2丁目シニアクラブ)、吹き矢(スポーツ推進委員)、地域の多世代交流を目指す、志茂ジェネ協議会による折り紙の体験と活動の紹介を行った。

活動の結果

65名の方が参加。新たな関係先が増え地域の活動団体との関係構築ができた。

活動写真



【講演会】



【コロコロ体操】



【ピラティス】



【詩吟】



【ポールウォーキング】



【吹き矢(スポーツ推進委員)】



【輪投げ(志茂2丁目シニアクラブ)】



【志茂ジェネ協議会による折り紙】



【プレゼント:花の苗】

地域の力でフレイル予防

フレイル予防リーダーセミナー&スポーツ体験会

骨、関節、筋肉が衰え、暮らしの自立度が低下している状態を、フレイルといいます。要介護や寝たきりになる可能性もありますが、回復できる状況でもあります。

日時: 2月23日(土) 午後1時30分~4時

会場: 北区立赤羽体育館 サブアリーナ

持ち物: 体育館用シューズ

直接会場へお越しください

無 料

講演 社会参加とフレイル予防

講師: 社会学博士 野中 久美子氏

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター



体験会 あなたが街でできること

身近でできるあんなことこんなことを体験しましょう

ポールウォーキング／コロコロ体操／詩吟／
スポーツ吹き矢／輪投げ／折り紙／その他



体験ブースを2か所以上回った方にお花の苗をプレゼント!



主催・NPO法人れっど★しゃっふる 後援・北区

協力・志茂二丁目町会・北区スポーツ推進委員協議会

・社会福祉法人 北区社会福祉協議会・志茂ジェネ協議会

TEL: 080-1338-0297 mail: murakami@red-s.net HP: <http://www.red-s.net/>

(公財)東京都スポーツ文化事業団助成 平成30年度シニアスポーツ振興事業