

「最近おとろえたなあ・元気づくりの方法が知りたい・何をしても続かない」

コロナや寒さ等で、活動量や人とのつながりが減ると、体も心も、そして脳もおとろえていきます。

そんな悩めるシニア世代へ



元気づくりのご提案①

75歳以上の方 先着100名様に

**フレイル予防カレンダープレゼント!**



▶ **運動、栄養、口腔、認知機能低下予防**の為に楽しいメニューがたっぷり31日分!

▶ 毎日簡単なお題を行うだけで**健康習慣**が自然と身に付きます。

▶ 自宅で・一人で・毎日できる**日めくり式** 通年使えるので、いつからでも始められます!

▶ 熊本地域リハビリテーション  
北区のささえりあ×広域支援センター熊本機能病院  
×熊本市 共同で作った**オリジナルカレンダー!**  
日々登場するモデルの中には、知ってる人がいるかも!

※フレイルとは

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態の事です。

## フレイル予防カレンダーの申込方法など

対象者：川上・北部東・西里にお住まいの75歳以上の方 先着100名様

申込方法：2月5日～お電話にてささえりあ北部へ

※数に限りがある為、代表者による複数のお申込はご遠慮下さい



元気づくりのご提案②

# 体操等のDVD お貸しします

いきいき百歳体操、脳トレ、  
口腔体操、リズム体操、  
ご当地体操など 色々あります



家で体操するのも  
気持ちいいですよ！

▶対象：65歳以上の方

▶貸出期間：2週間

▶料金：無料

▶まずは、ささえりあ北部までお気軽にご連絡下さい

※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい

【申込・問合せ先】

熊本市高齢者支援センター ささえりあ北部

熊本市北区鹿子木町66 北部まちづくりセンター内

☎096-275-6355