



参加者の方にインタビューしました！

自分のペースで無理なく参加
 二瓶百合子さん（伏木）

講座に参加して楽しかったです。自分のペースで無理なくできました。また、歩く姿を写真にとっていただき、自分の体について客観的に知ることができました。体にもうれしい変化があり、最終測定では実年齢より18歳も若いという結果が出ました！

新しいトレーニング方法で楽しく
 鈴木甲治さん（長井戸）

姿勢が悪いことが気になっていたところ、講座の募集に姿勢改善とあったので参加しました。参加したことで姿勢が改善して背筋が伸びるようになりました。もともと下のトレーニングルームを利用していましたが、新しいトレーニング法を教えてもらって、ラッキーだと思います。達成感もあり参加できてよかったです。

講座インストラクターにインタビューしました！

皆さんの日常生活を少しでも楽に
 前島拓哉さん（地域おこし協力隊）

参加した皆さんが安全に怪我無く終えられたことがなによりです。日常的な動作が楽になったとの声を多くいただき、少しでも皆さんの手助けになったのならうれしいです。皆さんと一緒に笑顔で楽しくできてよかったです。今後もぜひ運動を続けていただきたいと思います。

参加費無料 令和8年度フレイル予防講座
 参加者募集します！

Q 申込方法を教えてください

A 対象の方は下記体験会及び測定会の実施時間に直接会場で申込みください。

対象 境町在住の65歳以上の方
 測定会と運動教室に週2回参加できる方

体験・見学会 下記日程のいずれか1日に参加してください。

日程 6月16日(火)、19日(金)、23日(火)、26日(金)

① 9:30 ~ 10:30
 ② 11:00 ~ 12:00 (1日3回開催)
 ③ 13:00 ~ 14:00

フレイル測定会 下記日程のいずれか1日に参加してください。

日程 6月30日(火)、7月3日(金)、7日(火)、10日(金)
 10:00 ~ 16:00
 (11月中旬、3月上旬にも測定します)

※測定会へ参加希望の方は、境スポーツパークへ電話予約いただくと待ち時間なく測定できます。

運動教室 インストラクターが安全に指導します。

日程 7月14日(火) ~ 令和9年2月26日(金)
 の火・金 (1日3回開催)

定員 50名 (定員になり次第締切)

ここがポイント！

- ✓ 身体の歪みをAIが自動解析/評価
- ✓ 効果的なプログラムで体力向上を実感
- ✓ インストラクターに直接聞ける！

会場 エス スタディ アンド ハート S-study & heart トレーニングジム 2階 (松岡町 2173-8)

持ち物 動きやすい服装 (着脱しやすい格好)・上履き
 タオル・飲み物

問合せ 境スポーツパーク 電話 87-5506

受付時間 平日 13:00 ~ 20:00

定休日 月※月が祝の場合は火曜日



特集 健康増進 予算総額 **2,098万7千円**

フレイル予防講座

参加費 **無料**



Q フレイルって何ですか？

A 加齢に伴い、心身の活力（筋力や認知機能）が低下した状態で、健康と要介護の中間にあたる時期のことです。放っておくと要介護になる可能性もあります。フレイルは改善することができます。この講座ではフレイルの予防、改善に取り組んでいます。



- 1つでも当てはまったらフレイルの可能性が！
- 簡単チェック！**
- わけもなく疲れた感じがする
 - 身体を動かすことが減った
 - 半年で体重が2~3キロ減った
 - 数分前のことが思い出せない
 - 歩くスピードが遅くなった

Q フレイル予防講座に参加したら効果はありましたか？

A 講座の運動教室では、インストラクターが一人一人の体力などに合わせた運動やストレッチを行い、無理なく参加できるため、初めての方でも安心して取り組みます。初回・中間・最終と3回の測定会を実施し、体力や身体機能の変化を数値で確認することで、自分の体の変化を知ることができ、モチベーションアップにもつながっています。令和7年度講座にも多くの方が参加し、下記のような素晴らしい効果が出ました。

