

# 境町フレイル予防講座

～長生き健康づくり～

ご参加  
無料!

## 対象

境町在住の65歳以上の方 定員：50名

測定会と運動教室週2回参加できる方にかぎりませす

### フレイルとは？

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当たる時期のことです。

放っておくと要介護状態となる可能性もありますが、

**フレイルは改善できます！**

### ポイント！

境町の事業だから  
安心して参加できる！  
続けられる！

- 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！



### それ、フレイルかも？

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2～3kg減った



数分前のことが思い出せない



以前より歩く速度が遅くなった



一つでも当てはまる方  
今から始めよう！



## 参加者募集中！

詳しくは裏面をご覧ください



境町フレイル  
予防講座  
事業



### 事業費

2,098万7千円 国の補助金を活用

補助金を活用しています！

境町は、国や県の交付金・補助金を積極的に活用し、町の財政に負担をかけずに事業を行う工夫をして実施しています



Q

ほかにも境町には高齢者向けのサービスがありますか？

A

すでに、葉酸サプリメントの配布、乗合タクシー事業、自動運転バス、御老公の湯割引チケット販売など年間2億円以上の予算投入しています。また介護保険は、10年間値上げなし！さらに、国民健康保険料も独自政策で減額！令和8年度も65歳以上の方へミネラルウォーターの配布や、熱中対策ウオッチ無料レンタルなどを行ってまいります！



# 令和8年度 フレイル予防事業

## 境町フレイル予防講座

### 申し込み 方法

体験・見学もしくは測定会の実施時に直接会場で申込み。  
(測定会は電話予約で待ち時間なく参加できます。)

### 日程

#### ①体験・見学会

2026/6/16 (火)・19 (金)・23 (火)・26 (金)

①9時30分～10時30分 ②11時～12時 ③13時～14時

#### ②フレイル測定会 (体力と姿勢の測定を行います。)

2026/6/30 (火)・7/3 (金)・7 (火)・10 (金) 10時～16時  
(11月中旬、3月上旬にも測定します。)

#### ③運動教室 (インストラクターと一緒にだから安心してわかりやすい。)

2026/7/14 (火)～2027/2/26 (金) で週に2日 (1日3回開催)

### 会場

エス・スタディ アンド ハート  
S-study & heart 2階  
(境町松岡町 2173- 8)



### 駐車場

境土地改良事務所駐車場  
(10台分)

### 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

### お問い合わせ

境スポーツパーク  
☎ 0280-87-5506  
13:00～20:00 ※定休日月曜 (月曜が祝日の場合は火曜)

境町役場介護福祉課 ☎ 0280-81-1323  
8:30～17:15 ※土日祝休

