

刈谷市

みんなではじめる健康づくり教室

- 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がある
- ペットボトルの蓋が開けづらくなった
- 同年代の同性と比べて歩く速度が遅いと感じる
(横断歩道を青信号のうちに渡れない)
- 外に出る機会や運動する機会が減っている
- 何をするのにも面倒だと感じる日が週に3～4日ある



当てはまる人は
フレイルかもしれません！

日程：木曜日コース9月18日～11月20日（全9回）
金曜日コース9月19日～11月21日（全9回）
時間：10：00～12：00
対象：刈谷市内にお住まいの65歳以上で以下のいずれかに該当する方。

- BMIが20未満の人
- 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がある人
- ペットボトルの蓋が開けづらくなったと感じる人
- 週に1回も外出しないことがある人
- 同年代の同性と比べて歩く速度が遅いと感じる人
- 何をするのにも面倒だと感じる日が週に3～4日ある人



【申込みはこちら】

会場：あいち健康プラザ

申込方法：直接窓口またはQRコードで申込みしてください。

申込締切：7月31日(木)

料金：3,000円（教室9回分）※別途食事代1,250円（4回目のみ）

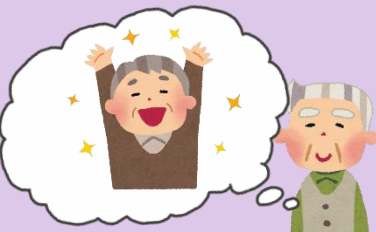
交通手段：刈谷市役所より送迎バス

定員：16名※応募人数が定員より多い場合は、抽選となります。

問い合わせ先：刈谷市役所長寿課 ☎ 0566-62-1063



検査結果の説明



健康度評価の結果から自分に合った健康づくりの方法を知ることができます。

今日からスタート！

運動のプログラム



毎回の運動体験を通して、安全で効果的な運動方法を学びます。



家庭での取り組みも応援します！

※教室日には無料でアスレチックルームの利用も可能です。



開催日

木曜日 コース	金曜日 コース	教室内容
①9/18	9/19	健康度評価
②10/2	10/3	検査結果のご説明
③10/9	10/10	運動プログラム
④10/16	10/17	食事のお話
⑤10/23	10/24	お口のお話
⑥10/30	10/31	刈谷市事業紹介
⑦11/6	11/7	交流会
⑧11/13	11/14	効果測定
⑨11/20	11/21	検査結果のご説明
		教室のまとめ

※内容は変更になる場合があります。



食事のお話



食事の適量やバランスなど、お家でも実践可能な内容を学びます。

交流会



自分の取り組みについて皆で話そう！

お口のお話



美味しく食事を楽しむためのお口のケアについて学びます。

健康度評価Bコース



採血



運動負荷テスト



歯科検査



骨密度



食習慣チェック など



詳細な検査で自分の健康状態を知ることができます！

