



講師と体操する参加者の皆さん

フレ！フレ！フレイル予防！
元気アップ教室

昨年の7月からジオアリーナで、フレイル予防のための体操教室を実施しています。(2月24日まで)

この教室は、8か月間、週1回のペースで体操を行う教室で、65歳以上の約40人が参加されています。

教室では、オンラインでスクリーンに映し出された講師と楽しいやり取りをしながら、体操や脳トレを行っています。

フレ！フレ！フレイル予防！

岡健康体育課(すこやか内) ☎87-0900



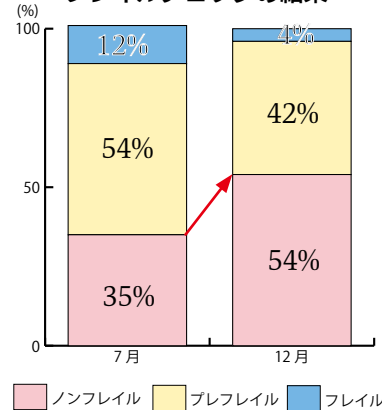
フレ！フレ！
元気アップ教室

フレイル状態を
チェック

教室の参加者は、3か月毎にフレイル状態をチェックしています。

7月と12月にチェックした結果を比較すると、ノンフレイルと判定された方の割合が増加していました。また、開眼片足立ちや握力、5m歩行などの数値も改善された方が増加していました。

フレイルチェックの結果



フレイル…加齢により心と体の動きが弱ってきた状態

プレフレイル…フレイルの前段階

ノンフレイル…フレイル状態ではない

教室の参加者の声



男性・Mさん

家で1人だとなかなかできませんが、ここにさえ来れば、みんなとでき、毎週参加しようという気持ちになります。

運動は得意ではないですが、これは誰でもできる動きなので、好き嫌いなくできると思います。

週1回では足りないので、家でも時々、10～15分教えてもらった体操をしています。体力測定も、自分の体力がわかって良かったです。

スキーに行きたいという目標をもっているのです、なおさら続けられています。



かきまつ 笠松 ゆうと 優翔 さん(12)

明るく楽しく

小学生最後の左義長は賑やかに明るく楽しんでやりたい。見に来る人たちを笑顔にしたいです。

3年ぶりの開催となる「勝山左義長まつり」。今年の左義長まつりは、子どもばやしコンクールやスタンブラリーなど一部の催しは中止となりましたが、10の地区で櫓が設置され左義長ばやし披露されるほか、行燈コンクール、作りのコンクール、どんど焼きが行われます。

まつりの開催が近づくとつれて、各地区で行われている左義長ばやしの練習にも熱がはいります。今年の一番太鼓をつとめるのは「元町2丁目地区」。この日の練習は、小学校高学年が中心。おはやしのリズムに合わせて太鼓をたたく小学生、身振り手振り熱心に指導する大人、どちらも何だか楽しそうです。練習はまつり本番まで続きます。

1月からは、平泉寺まちづくり会館でも教室が開始されました。

「近くだから行きやすい」「知り合いが多いから気楽に参加できる」「近所の友達を誘いやすい」など、アットホームな環境で、楽しく「フレイル予防」に取り組んでいます。



平泉寺まちづくり会館の様子

教室の特徴

1. 椅子に座って行う体操
 2. 自宅で取り組める体操をご紹介
 3. 3か月毎にフレイル状態を確認
- 福井大学医学部の先生による、体力や運動機能、フレイル状態の確認

あなたの地域で
フレイル予防

持ち込めるもの

「しめ縄」「書初め」「おふだ」

※プラスチック類や金属類、ビニール類、「だいたい」などの生もの、水引部分の針金などは事前に取り除いてください

持ち込めないもの

「かがみもち」「門松」など

※その他、人形などの正月と関係のないものは遠慮ください

※受け付け開始直後は大変混みあいます。受け付け時間内で時間をずらしてお越しください



詳細はこちら

正月飾り

持ち込みのルール

とき▼2月25日(土)

午後1時～午後5時

2月26日(日)

午前9時～午後3時

市市民会館前本部テント

12地区のご神体