

# 令和4年度仙台市障害者健康指導教室

## ～フレイルを予防しよう！ストレッチ体操の勧め～

フレイルとは加齢によって心身が弱まっている状態のことをいいます。簡単にいうと身体能力の低下がおき、なんらかの病気にかかりやすくなったり、ストレスに弱い状態になってしまいます。高齢者が増えている現代社会でフレイルに早く気づき、治療や予防する事が大切です。

本教室ではフレイルについて学び、実際に体を動かしながら、予防していくための体操などを紹介させていただきます。

日時 令和4年7月23日（土）10:30～12:00

内容 ① フレイルについて講義  
② ミニ体操教室



対象 仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族など 15名

会場 仙台市若林障害者福祉センター 研修室大

費用 無料

講師 仙台市若林障害者福祉センター 西山 明宏 理学療法士  
瀬戸 倫治 作業療法士

### 申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和4年7月15日（金）までに、郵送等にて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。

### 《問合せ・申込先》

社会福祉法人  
仙台市障害者福祉協会  
〒980-0022  
仙台市青葉区五橋  
二丁目12番2号  
TEL266-0294  
FAX266-0292

### 仙台市若林障害者福祉センターまでのアクセス

交通機関/仙台市営バス  
薬師堂駅 バス乗り場  
①のりば 20系統  
市営バス霞の目営業所前行き  
→霞の目営業所前下車 徒歩 10分  
②のりば 30系統  
市営バス霞の目営業所前行き  
→霞の目営業所前下車 徒歩 10分  
70系統  
市営バス霞の目営業所前行き  
→遠見塚小学校前下車 徒歩 3分

