



フレイル予防教室開催!



予防の鍵は運動、栄養、
口腔ケア、社会参加

二〇二六年一月より、本町コミュニティセンター(以下本町ccという)にて「フレイル予防教室」が開催されることとなった。フレイル(虚弱)とは、加齢に伴い、心身機能が衰えたことで、健康な状態と要介護状態の間となることを指す。予防のためには運動、栄養・口腔ケア、社会参加が鍵を握るといふ。

各専門家による

プログラムを展開

本町ccで行われる予防教室では、施設の周辺地域に由来する各専門家が講師となり、日々の生活で実践できるプログラムが展開されるほか、フレイルに関する測定を実施し、現状のフレイルリスクを把握することや今後特に改善すべきポイントを明らかにすることができるようだ。当教室は二〇二六年一月から三月にわたり全七回開催され、定期的な社会参加の場としても適切であると考えられる。本町ccのホームページでは教室の詳細を確認した後そのまま参加申し込みができるため、本チラシ左上のQRコードをぜひ読み込んでみてほしい。



2025年に新設された本町CC

本町CCフレイル予防教室 概要

「ご自身のフレイル予防」はもちろん、
「身近な方の予防のため」、「将来のため」等での参加も大歓迎でございます。

回数	実施日	時間	会場	詳細
1	1/13(火)	10:00 ～ 11:30	本町CC会議室 1	リスクチェック！測定Day①
2	1/27(火)		本町CC会議室 2	フレイル予防のための栄養・口腔ケア①
3	2/10(火)		本町CC会議室 1	運動講座①～ウォーキング編～
4	2/24(火)		本町CC会議室 1	運動講座②～ストレッチ編～
5	3/10(火)		本町CC会議室 1	運動講座③～下半身強化編～
6	3/24(火)		本町CC会議室 2	フレイル予防のための栄養・口腔ケア②
7	3/31(火)		本町CC会議室 1	リスクチェック！測定Day②



2/10・24、3/10
(計3回)

運動

本町CCの近隣に位置する「幡ヶ谷帝京接骨院」の院長・石川貴之氏による運動講座を計3回実施。講座と実技でフレイル予防について楽しく学び、日々の生活に取り入れましょう。



1/27、3/24
(計2回)

栄養

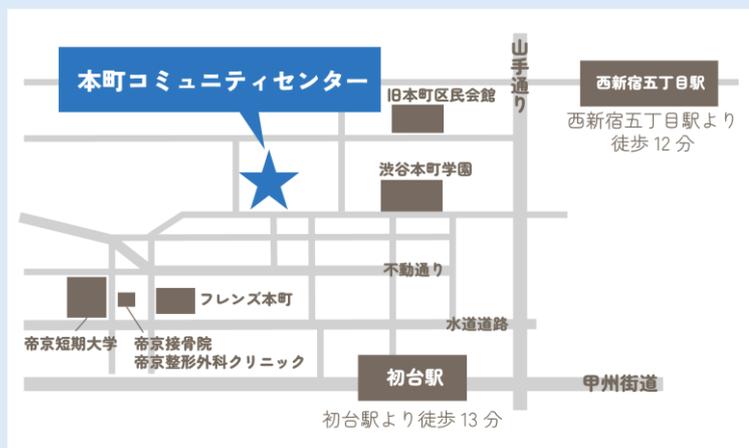
「渋谷区スポーツ協会」所属の管理栄養士・柴田広大氏より、フレイル予防に必要な栄養素や食事、調理のポイントを解説いたします。食べるために重要な、お口の健康についても学べます。



1/13、3/31
(計2回)

測定

あなたのフレイルリスクをチェックします。7種類の項目を測定し、改善すべきポイントを明確にしましょう。計2回(初回・最終回)に実施されるため、記録更新を目指しましょう！



Access アクセス

電車・バスでご来場の場合：

- 【京王新線】初台駅より徒歩約13分
- 【都営大江戸線】西新宿五丁目駅より徒歩約12分
- 【京王バス】関東国際高校停留所より徒歩約9分
- 【ハチ公バス(本町・笹塚循環)】18.本町四丁目より徒歩約2分

- ・利用者駐車場はございません。自動車による来館の際には、近隣のコインパーキングをご利用ください。
- ・自転車専用駐輪場がございます。