

シニアにここに教室

第1回 フレイル予防をめざして学び、体操・太極拳

令和7年度豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業

7月30日(水)10時～12時、ONCC豊中教室で、シニアにここに教室第1回が開かれました。24人の方が参加されました。



① ONCC 代表理事秋江礼子氏から挨拶

② **フレイル予防の講義** 大阪府健康管理士会 相談役(登録講師)

老年歯科医学会 認定歯科衛生士 藤林 由利安氏

加齢とともに心身の活力が低下して要介護状態が近くなった状態であるフレイルを予防するには、適度な運動・栄養バランス・口腔ケア・社会参加が大切であるということを知りやすく、具体的にお話していただきました。ほとんど人はフレイルについてこれまでも学んでいましたが、改めて自らの生活を振り返るととても良い機会になりました。



③ **ジャンケン脳トレ**で頭も使い、**大阪弁ラジオ体操**で和やか身体を動かしました。



④ **西城秀樹の歌「ヤングマン」**に合わせて体操、「YMCA」と楽しく手を上げました。

⑤ ゆったりとした**太極拳**で身体の中から温まりました。

講義も体操も笑顔の絶え

ない楽しい2時間でした。

厳しい暑さのため、身体を動かす機会が減っている今、楽しい学びと体操で頭も身体も動かして、心も身体も軽くなりました。次回8月27日(水)は、中央公民館1階集会場でボイストレーニングです。

