

## 加齢による心身の活力の低下「フレイル」を予防する 「フレフレ教室」を、1月より開始

～65歳以上を対象にした週1回程度、全12回のプログラムで、  
**健康運動指導士・管理栄養士・保健師の3職種がサポートします～**

### ＜取材のご案内 – 第1回開催概要 – ＞

- 2021年1月13日（水） 15:00～ / 場所：聖隷予防検診センター（静岡県浜松市北区三方原町3453-1）
- 2021年1月18日（月） 15:00～ / 場所：聖隷健康診断センター（静岡県浜松市中区住吉2-35-8）

社会福祉法人 聖隷福祉事業団（法人本部：静岡県浜松市／理事長：山本敏博）が運営する、聖隷健康診断センター（所長：武藤繁貴）、聖隷予防検診センター（所長：森厚嘉）は、2021年1月から新たにフレイル予防を目的とした運動プログラム「フレフレ教室」をオープンします。

2019年5月、厚生労働省は「2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」を開き、全世代型社会保障の構築に向けて「健康寿命延伸プラン」を策定しました。この中で、健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、地域・保険者間の格差の解消に向けて①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成②疾病予防・重症化予防③介護予防・フレイル対策、認知症予防－3分野を中心に取組みを進める方向性を示しています。

「フレイル」とは、加齢により心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態です。健康長寿にはフレイルの予防が欠かせません。フレイル予防には、運動・栄養・社会参加が重要で、フレイルの兆候を早期に発見し、適切な予防や対策をすることで健康な状態に戻ることが可能です。保健事業部の「フレフレ教室」は、65歳以上の健康な方を対象にしています。みんなで楽しく運動をしたい方にお勧めです。

**ご多忙の折り大変恐縮ではございますが、ご取材を賜りたく、ご案内申し上げます。**



※画像は教室のイメージです。

### 【新型コロナウイルス感染症対策について】

- ①当日、発熱のある方は来場をお控えいただきます。②マスクの着用・手指の消毒・検温にご協力をお願いいたします。  
 また、市内の感染状況を踏まえ、開催を見送る場合がございます。予めご了承いただきますようお願い申し上げます。

■報道関係者様からの問合せ先 聖隷福祉事業団 保健事業部 担当：中村・宮澤

取材にお越しいただける日時を事前にご連絡いただくと幸いです。

TEL：053-475-1220／FAX：053-474-2505／mail：hoken-kei@sei-rei.or.jp

住所：浜松市中区住吉2-35-8

# 「フレ教室」実施概要

●みんなで楽しく運動をしたい方に

# 集

# 団プラン

ワイワイコース ￥10,000(税抜)

実施期間	第1期：5月～7月 / 第2期：9月～11月 / 第3期：1月～3月 (各12回：週1回ペース)	
定員／所要時間	10名／1回60分	
対象	65歳以上 ※健康診断を受診し、介護認定（要介護）を受けていないこと。 ※健康チェックの結果、参加いただけない場合もございます。ご了承ください。	
実施施設	聖隷健康診断センター（浜松市中区）	月曜日 15:00～16:00
	聖隷予防検診センター（浜松市北区）	水曜日 15:00～16:00
コース内容	体力測定、ストレッチ、リズム運動、脳トレ、保健師・管理栄養士のミニ講座 など	

初回

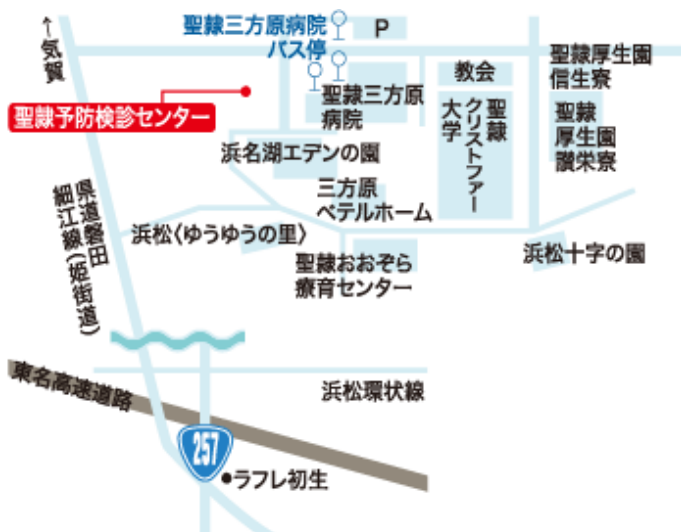
体力測定  
栄養・生活問診

2回～11回

ストレッチ・リズム運動・脳トレ  
ミニ講座など

最終

体力測定  
栄養・生活問診



## 聖隷予防検診センター

静岡県浜松市北区三方原町3453-1  
TEL：053-439-1111（代表）

## 聖隷健康診断センター

静岡県浜松市中区住吉2-35-8  
TEL：053-473-5506（代表）

