

〈報道発表資料〉

健康福祉部長寿介護課

担当 課長 神原

直通 048-996-2836

E-mail:chojukaigo@city.yashio.lg.jp



フレイルの日イベント・八潮市制施行50周年記念事業

「楽しくフレイル予防 リアル野球盤で健康長寿！」の開催

2月1日はフレイルの日。フレイルの日イベントとして、「楽しくフレイル予防 リアル野球盤で健康長寿！」を2月5日に開催します。

リアル野球盤とは、通常は卓上で行う野球盤の基本はそのままに、広い室内で動きながら楽しめるように工夫されたゲームです。実際に投げる・走るといった動作がないため、高齢者が体力的に無理せず楽しむことができます。

1 目 的

高齢者のフレイル予防として、運動習慣を身につけるきっかけや運動機能の維持・向上、フレイル予防に関する正しい知識の普及・啓発を図ることを目的とする。

2 日 時

2月5日(土) 午後1時から3時30分まで(受付=午後0時40分から)

3 場 所

エイトアリーナ (鶴ヶ曽根体育館)

4 対象者

市内在住の65歳以上の高齢者とその同居家族

5 定員・申込み方法

定員20人 (先着順)

1月14日から長寿介護課へ電話または窓口で申し込み