



オレンジカフェさくら

オレンジカフェで語らいませんか？

認知症の方やそのご家族、専門職、地域のみなさんなど、誰でも自由に参加できる交流の場です。息抜きや認知症に対する情報交換、相談・語らいの場として開催されています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 時** 2月12日(木) 午前10時～11時30分
- 所** 役場2階さくらホール
- ¥** 200円 (お茶・お菓子代)
- 内** 茶話会・ミニ講座 (認知症予防のための食事とは)・健康体操等
- 問** (株)エヌジェイアイ エルキューブ三春 ☎0247-61-6612



マチトレ!ご利用案内

土曜開館は終了しました

保健センターの三春町営ジム「マチトレ」は初回登録のみ予約必須で、次回以降はいつでも利用できます。

- 2月のトレーナー来館日**
- 2日・16日(月) 午前10時～11時
- 13日・27日(金) 午後1時30分～2時30分

- 2月のマチトレ開館日**
- 毎週月・水・金曜日
- 午前9時30分～午後4時

注 今までの利用状況を踏まえた運営内容の一部見直しのため、令和8年1月をもって土曜日の開館を終了しました。

- 11日(水・祝)、23日(月・祝)は休館
- ¥** 30分間100円
- 問** 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎0247-62-5110



それ、フレイルかも? 2月1日は「フレイル」の日です

フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。早めに気付いて適切に対処すれば再び健康な状態に戻る段階です。健康寿命を延ばすには、フレイルに早く気付いて改善に取り組むことが大切です。

問・相談 保健福祉課 地域ケア推進グループ 0247-62-5110



フレイルチェックリスト

項目	回答
1 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った。	はい いいえ
2 ペットボトルのふたが開けにくくなった。	はい いいえ
3 (最近2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	はい いいえ
4 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。	はい いいえ
5 ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。	はい いいえ

結果

「はい」の数	結果
なし	フレイルの可能性は低いです。
1～2つ	元気なうちからフレイルを予防しましょう。
3つ以上	フレイルのおそれがあります。早めの対策で改善しましょう。

フレイル予防・改善の3本柱



3本柱の取組みは1つより2つ、2つより3つとも取り組むことで一番効果を発揮します。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。

