

フレイル予防で楽しむ「あ・し・た」

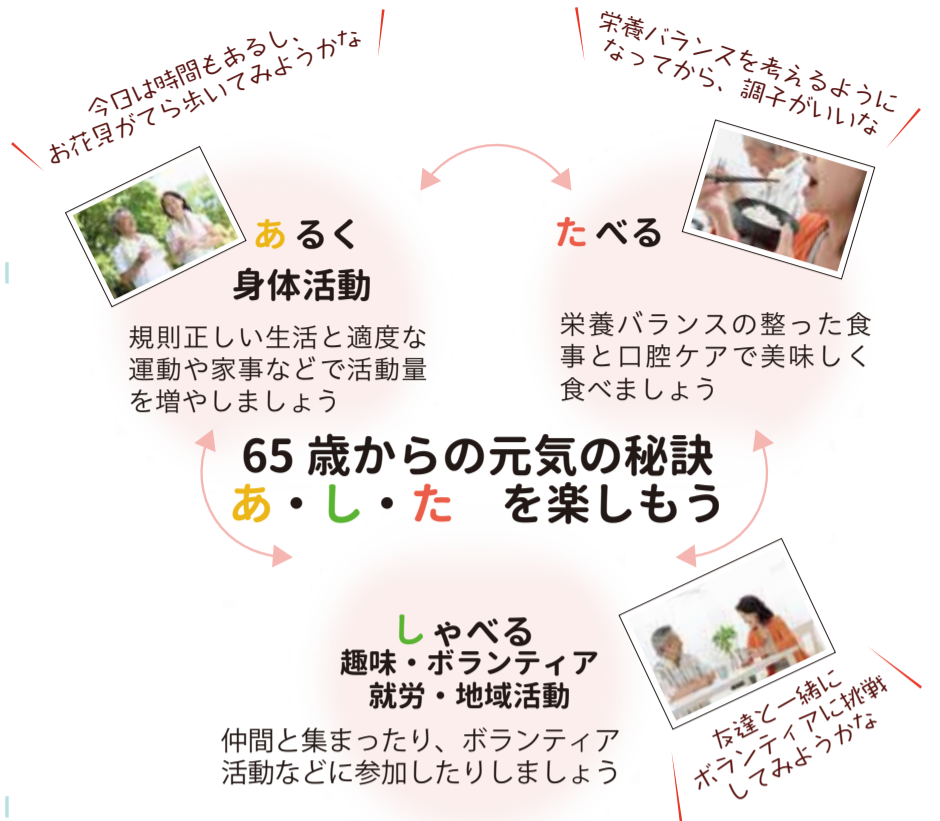
あるく・しゃべる・たべるで
いつまでも元気に過ごしましょう

年齢を重ねるにつれ心身の活力に低下がみられる状態を「フレイル」と呼びます。

「体重減少」「疲労感」「握力の低下」「歩行速度の低下」「身体活動量の低下」のうち、3つ以上当てはまるとフレイルです。

体を動かす機会や外に出て人と接する機会が減ってしまうと、日常生活が不活発になり、さまざまな健康問題を生じやすい状態（フレイル）になります。

健康で元気に過ごすには、くらしの中で「あるく」（身体活動）、「しゃべる」（社会参加）、「たべる」（食生活・口腔ケア）を楽しむこと。フレイルを予防するため、日々何気なく行っている活動を目いっぱい楽しむことが大切です。いつまでも元気でいるために、「あ・し・た」にいいこと、始めませんか。



65歳からの元気の秘訣
あ・し・た を楽しもう

65歳以上の文化・スポーツ活動を応援

4月1日から観覧料・初回講習料が無料

市内在住の65歳以上の方は、次の利用料が無料になります。ぜひご利用ください。



与謝野晶子記念館

さいかい利晶の杜 観覧料を無料

※一部の企画展の観覧、さいかい待庵の見学、VR体験などは有料。

堺の偉人を通じて堺を知り、歴史文化が息づく堺のまちに出かけませんか。

施設 さいかい利晶の杜 (21ページ参照)

まだ知らない地域の魅力を探しにきませんか？イスの席で気軽にお抹茶も味わって頂けます（有料）。



さいかい利晶の杜スタッフ

トレーニング室利用 初回講習料を無料



スポーツ施設課職員

体にいいこと始めませんか。まずはトレーニングマシンを体験してください。体育館では多彩な教室も実施しています。

体を動かす習慣を身につけ健康に過ごしませんか。

施設 大浜・原池公園・初芝・家原大池・鴨谷・金岡・美原の各体育館 (21ページ参照)
美原総合スポーツセンター (美原区小平尾 1141-1 TEL369-0577 FAX369-0576)



大浜体育館トレーニング室

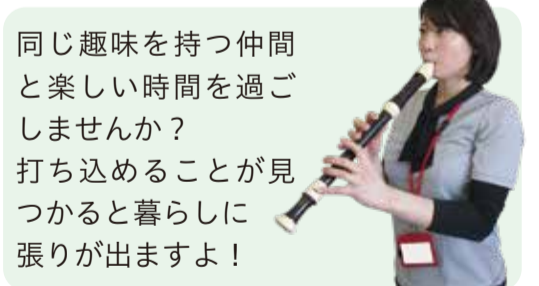
文化講座 初回講習料を無料

趣味を見つけて、充実した時間を過ごしませんか。

対象講座や申込方法など詳しくは、各施設へお問い合わせください。対象講座は随時市ホームページ (QRコード) などでお知らせします。



対象施設	場所	問い合わせ先
フェニーチェ堺	堺区翁橋町2丁1-1	☎223-1000 FAX 223-1005
東文化会館	北野田駅前	☎234-5691 FAX 234-5697
ウェスティ	西区役所内	☎275-0120 FAX 275-0130
梅文化会館	梅・美木多駅前	☎296-0015 FAX 291-7083
アルテベル	美原区役所内	☎363-6868 FAX 363-0070



西文化会館職員

堺サンドイッチキャンパスで「学びの場」を楽しもう

何かを始めたいけれど、どうしたらいいかわからない。そんな方のために元気の秘訣「あ・し・た」をはさみこんだ、具だくさんの学びのプログラムです。新たな学びを得ながら人とつながっていくことで体と心を健康にしませんか。65歳以上の方が対象。参加費が必要。

男・本気のパン教室

4月26日～9月25日 Pain de Singe (西区津久野町1丁8-15) ほかで

撮影マイスター養成講座【写真】

4月30日～9月24日 泉北ラボ (南区高倉台1丁2-1 シェアタウン泉ヶ丘ネクストD棟2) で

バレエ・ストレッチで姿勢改善(女性のみ)

4月22日～9月16日 フェニーチェ堺 (堺区翁橋町2丁1-1) で



申込 4月18日までに電話か市ホームページ (QRコード) で 問へ。抽選。

問 堺サンドイッチキャンパス事務局 (いきいきライフ阪急阪神内 ☎0798-78-2753)

