

65歳以上の方必見！

～介護予防サービス筋力向上トレーニング（福社会館）のご紹介～

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを上手に利用し健康づくりとフレイル予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

<筋力トレーニングサービス内容>

〔事業名〕 地域支援事業筋力向上トレーニング

〔場 所〕 福社会館内機能訓練室（送迎あり）

〔日 時〕 12月～令和5年5月までの毎週火曜日、金曜日
午後1時30分から3時30分

〔利用料〕 月額1,000円

（送迎利用の場合は、月額1,500円）

〔内 容〕 体操やマシーントレーニングを2時間程度行います。

定員は6名で毎回同じメンバーで、アットホームな雰囲気でのトレーニング施設です。

日常生活で体力が落ちてきたと感じている方、運動不足を解消したい方など、同じような不安を抱えた仲間と一緒にトレーニングに励むことができます。

※問い合わせは、地域包括支援センター ☎ 83-8555



10月17日（月）から23日（日）は「行政相談週間」です。この週間は、行政相談（委員）制度を周知し、広く国民のみなさんにこの制度を利用していただくために設けているものです。

総務省東京行政評価事務所では、行政に関する苦情・要望などを受け付けます。どうぞお気軽にご利用ください。

【相談先】
○「行政苦情110番」（総務省行政相談センター）
みみ東京 ☎0570（090）110
IP電話などの場合 ☎03（3363）1100
FAX 03（5331）1761
東京総合行政相談所 ☎03（3987）0229

ご存じですか「行政相談週間」

筋力向上トレーニング講習会

福社会館の機能訓練室のマシーンをを使うための講習会です。

〔日時〕 10月20日（木）
午前9時30分から

〔場所〕 福社会館

*参加希望の方は必ず申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、
福祉保健課 ☎83-2777

ハロウィンジャンボ5億円

（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）

ハロウィンジャンボミニ5千万円

（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

この宝くじの収益金は区市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月21日（水）2種類同時発売！

発売期間 9/21（水）～10/21（金）

公益財団法人東京都区市町村振興協会