

# 高齢者元気づくり応援事業

生活習慣を振り返り

介護予防（フレイル予防）を！

10月1日  
予約開始



フレイルとは…

心身の活力が低下した  
虚弱状態という意味で  
「健康」と「要介護」の  
中間にあたる時期のことです。



健康



フレイル  
(虚弱)



要介護

介護予防手帳とふれあい健康館回数券(15枚綴り)を

先着300名に配布します(※要予約※)

申し込み方法は  
裏面をチェック

ふれあい健康館の  
トレーニングジムまたは  
プール・浴室で使用可能

徳島市介護予防手帳とは…

フレイル予防実践ガイドブックや集いの場  
徳島市の事業案内、コロナ感染対策などを  
まとめ、どのような介護予防を実践すべきか  
考えていただくためのファイルになります。



元気づくりの目標設定をお手伝いする事業です！

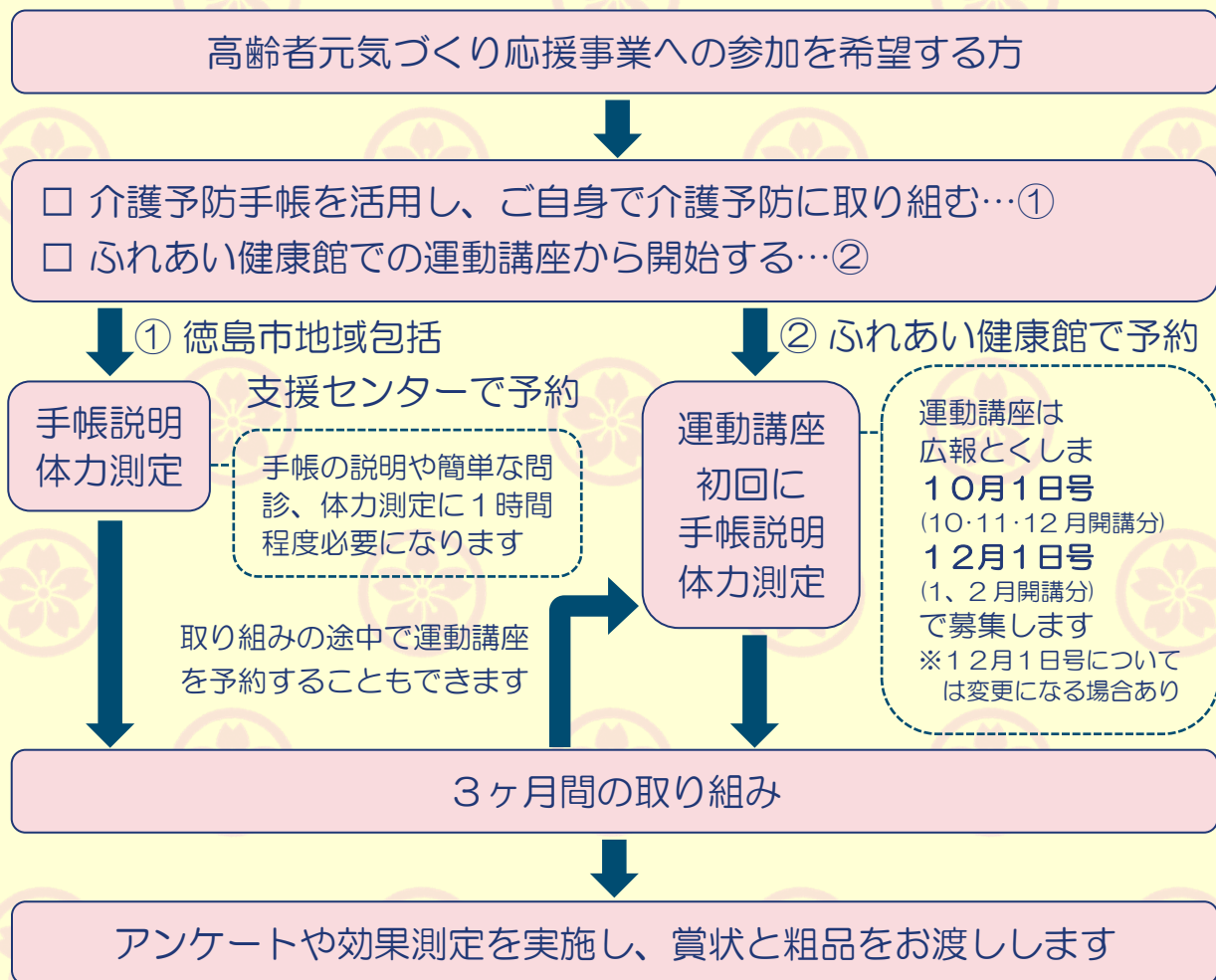
3ヶ月間の介護予防に取り組んでみませんか？

徳島市

## お申し込みいただける方（下記の5つの要件全てに該当する方）

- 徳島市に居住している方
- 70歳以上の方
- 要支援・要介護認定者、総合事業対象者でない方
- 医師から運動の制限を受けていない方
- 3ヶ月間の介護予防に取り組み、アンケートや効果測定にご協力いただける方

## 事業の流れ



### 事業予約申込

徳島市地域包括支援センター

☎ 0120-24-6423 FAX 088-624-6675  
(月曜～金曜 9時～17時15分 年末年始、祝日除く)

### 運動講座予約申込

ふれあい健康館

☎ 088-657-0190 FAX 088-657-0189  
(月曜～土曜 9時～21時 日曜 9時～17時 年末年始除く)

### お問い合わせ

徳島市健康長寿課

☎ 088-621-5574 FAX 088-655-6560  
(月曜～金曜 8時30分～17時 年末年始、祝日除く)