

指導(活動)分野	福祉・健康	指導	披露	講義		
ふりがな	かながわふくしサーびすしんこうかい	登録番号				
氏名またはグループ名	公益社団法人かながわ福祉サービス振興会 フレイル予防チーム	G	-	20		
指導(活動)内容	・フレイル予防の実践と講座 ・全国のフレイル予防の紹介					
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・鎌倉市・三浦市等でフレイル予防教室展開(10年以上) ・上級フレイルトレーナーとして13市町のフレイル政策提言(7年) ・理学療法士、社会福祉士として地域づくり実践(10年)					
経費	・指導(活動)料 なし	・材料費 なし	・交通費 実費			

【プログラムの一例】

実践！フレイル予防

定員:5~50人 所要時間:30~90分

- ① 導入:フレイルとは? 5~10分
- ② 測定:フレイルチェック(簡易チェック) 15分
- ③ 解説:フレイルチェック 5~10分
- ④ 実践:フレイル予防体操(座位ストレッチ)30分
- ⑤ // (立位筋トレ)10分
- ⑥ // (コグニサイズ)10分
- ⑦ まとめ:フレイル予防には社会参加から地域での取り組み 10分



【街の先生からひとこと】

中区にある団体として、皆様の地区にフレイル予防をお届けしたいと考えております。正しいフレイルの知識と実践について、県内に普及・啓発している団体ですので、一度お試し頂けましたら、幸いです。時間帯や曜日については、まずご相談ください。