

山口市北東地域包括支援センターは 大内・小鯖の 65歳以上の方の相談窓口です！

こんなお悩みありませんか？

- 介護予防の活動に参加したい。
- 一人暮らしで体調が心配。
- もの忘れが少し気になる。
- 買い物などの日常生活に不安がある。
- お金の管理や契約に不安がある。



…など

そんな時は



お気軽にご相談ください。

柴田病院

光栄薬局

萩山口
信用金庫

ローソン

山口市北東地域包括支援センター

〒753-0221

山口市大内矢田北五丁目12番7号

TEL：083-941-6672

平日 8:30~18:00

土曜日 8:30~17:15

(日曜日、祝日、年末年始を除く)

フレイル予防に取り組みましょう !!

- フレイルとは、
加齢とともに体や心の働きや、社会的つながりが弱くなった状態。
早めに気づき行動することで、**健康な状態に戻る**ことができます。
- フレイル予防に大切なことは

【社会参加】



人との交流し社会的な
つながりを持つ

【運動】



体力を維持する

【栄養】



バランスの取れた食事や
口の健康を維持する

フレイル予防に **百歳体操を始めませんか？**

イスに座って行う、おもりを使った筋力運動の体操です。
大内地区では20か所の通いの場で実施されています。



大内まつりに北東地域包括支援センターも出場します ♪

がんばる会の皆さんと百歳体操を実演します！

日時： 4月12日（日） 13：00～（約30分間）

場所： 大内地域交流センター 屋外ステージ

シニア大内の遊休品の隣に百歳体操コーナーを設けます！
握力測定をします！※握力は全身筋力の指標の一つです※

民生委員・児童委員ブースで相談を受けます！

- 場所：2階 第1講座室
- 高齢者の皆さんの「最近体が弱ってきてどうしよう」などの
日常生活での困りごと、介護予防の取り組みについて などなど

お気軽にご相談下さい！