

地域活動を再開・活性化するきっかけに、 地域の集まりに健康運動指導士等が訪問します！

趣味や運動、町内会などの集まりに健康運動指導士等が訪問し、フレイル予防についてのお話やフレイル簡易チェック、予防のための運動などを行います。



地域を活性化するきっかけにしたい！など、
地域での健康づくりをお手伝いさせてください。

仙台市は、「フレイル予防」を推進しています！！

フレイルとは？

加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態で、多くの人がこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。
予防には、フレイルの兆候に早めに気づくことが大切です！



オタッシャー
仙台市介護予防・認知症対策
イメージキャラクター

申込受付期間 令和5年6月1日～令和6年2月29日

派遣予定枠を超えた場合は受付終了となります。お早めにお申込ください！

派遣期間 令和5年7月1日～令和6年3月31日

この期間に、1団体につき1回派遣します。

申込後の流れについて

お申し込みより2～3週間程度で、事業を担当する健康運動指導士より、申込書にご記入いただいたお電話番号にご連絡いたします。その際に、実際に何う日程の確認や内容のご相談などをさせていただきます。

※裏面もご確認ください。

1. **応募の要件** 応募には以下の要件を満たしている必要があります。

- 概ね65歳以上の方々が参加している
- 参加人数が5人以上の予定である
- 活動が中止または停滞しているが、これからまた活性化していきたい町内会、サロン、その他グループ等

<注意事項>

- ・令和4年度に当事業を活用いただいた団体には、原則として派遣できかねます。
- ・営利を目的に活動している団体は、対象外となります。
- ・土日・祝日の派遣はできかねますので、ご了承ください。

2. **募集団体数・審査**： 50団体程度（予定）

応募が多数となった場合は、参加予定人数が多い団体に優先的に派遣します。

3. **訪問場所**： 団体の普段の活動場所

4. **訪問時間**： 1回の訪問につき、概ね1時間30分程度

5. **費用**： 無料

6. **訪問者**： 受託先から派遣される健康運動指導士又は介護予防運動指導員のいずれか

7. **依頼内容**： 皆さまのご希望に合わせて相談が可能です。

- ・専門職の派遣により、地域活動の再開・活性化のきっかけにしたい
- ・運動を通して集まる楽しさを感じ、地域活動へのモチベーションの向上を促したい
- ・フレイル予防の啓発を通じて、社会参加（人と繋がること）の動機づけとしたい
- ・活動メニューの提案や続けるための助言をしてほしい等

応募方法



申込書と裏面のチェックリストをご記入の上、郵送でお申込みいただくか、
仙台市役所地域包括ケア推進課までご持参ください。

※持参される場合は、平日午前9時30分から午後5時00分までをお願いします。

※申込書は仙台市ホームページ (<http://www.city.sendai.jp/>) からダウンロードもできます。

郵送・持参先

仙台市役所 地域包括ケア推進課

〒980-8671 仙台市青葉区上杉一丁目5番12号

※仙台市役所上杉分庁舎（青葉区役所北隣）9階にございます。

お問い合わせ

電話：022-214-8317（直通）