

『フレイル』とは、年齢ととともに心身の活力 (筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態に近づくことをいいます。

病気や老化による心身の衰え、社会生活の変化などによって機能的 健康が低下していくと、健康からフレイルへと急降下してきます。

3つの機能的健康を維持・増進して、フレイルを未然に防ぎましょう!



心身機能の低下

認知機能や身体機能などが低下し、心身のバランスが崩れてきます。

生活機能の低下

買い物や食事の準備、歩くこと や食べることが困難になってき ます。

社会的機能の低下

社会参加、社会との結び付きが減り、家に閉じこもるようになって、孤立しがちになります。

全式切计价的可可的

- ひとりでも楽しめ、お友だちを誘ってやれば 交流が生まれ効果アップ
- 子どもから高齢者まで楽しめる牛涯スポーツ
- 対話型でふれあい知的で脳を刺激し活性化
- 足腰を使いちょっとした筋トレで体力をキープ
- 🥏 スティホーム、お家時間を楽しく過ごせる



)この面は山形県共同募金会の配分金で作成しております

きららクラブ山形

〒990-0021 山形市小白川町二丁目3番31号 (県総合社会福祉センター2階) 電話 (023) 622-5601/FAX (023) 622-5606

Eメール yrouren@poplar.ocn.ne.jp ホームページ https://www.kirara-yamagata.or.jp

一般社団法人山形県老人クラブ連合会

くりを応援しま

公式ワナゲ―般及び普及員養成講習会のご案内

【講習時間】 一般講習は1時間30分程度、普及員養成講習会は2時間程度

【講習人数】 15名以上(15名未満の場合は、講師の派遣ができない場合があります。)

【資格認定】 普及員の資格認定希望者には、認定チェックテストを受け合格しますと日本ワナゲ協会より

普及員証を交付いたします。

【申込方法】 講師派遣の日程調整を行いますので、下記の「きららクラブ山形 (県老連)」までお問い合わ

せください。(日程調整後に申込用紙を送付いたします。)

【認定料】お一人500円(普及員資格認定希望者のみ)

【講習会費用】 老人クラブ主催の場合 ▶▶▶▶▶▶ 指導料:2,000円 交通費:無料

> 老人クラブ以外の団体の場合 ▶▶▶ 指導料:5.000円 交通費:別途実費

講習会及び用具注文の お問合せ・お申込み

きららクラブ山形 (一般社団法人山形県老人クラブ連合会) 〒990-0021 山形県山形市小白川町2-3-31 (山形県総合社会福祉センター2階) Tel.023-622-5601/Fax.023-622-5606

受付番号:

Mar 公式ワナゲ用具注文

※フレンドリー情報センター 記入欄

令和3年4月1日改訂版

受付注文日: 月 \Box

月 \Box 出荷予定

品番	品名	老人クラブ価格(税込)	注文数	金	額
SL-X	公式ワナゲバッグ付セット	20,000 円			円
SL-L	公式ワナゲセット	15,800 円			円
SL-12	公式ワナゲキャリーバッグ	4,800 円			円
SL-1	公式ワナゲ輪セット (9本)	4,800 円			円
SL-8	プラスチックナット (1個)	130 円			円
	公式ワナゲハンドブック	700 円			円
		小 計		円	

送料	(棁込)					
□ 1セット	1,100 円					
□ 2セット	1,540 円					
□ 3セット	1,980 円					
□ 4セット	2,200 円					
□ メール便	220 円					
小 計	円					
該当する項目に✓してください。						

5セット以上ご注文の場合は お問合せください。

合計金額



※送料を含めてご記入ください。

※老人クラブ価格(税込)は、定価より20%程度割引きになっております。 ※プラスチックナット (20個)、ハンドブック (10冊) までメール便のため 送料一律220円です。

※掲載品名以外の用具についてもお取り寄せいたしますので、お問合せ ください。

ふりがな					所属市	可村老連	または単位!	フラブ名
氏 名								
住 所	市山形県	- 郡	市・町	· 村				
電話	() –	-	FAX	()	_	