

## 甲府市福祉センター

●福祉センターでは、各種介護予防事業や教養の向上・レクリエーション事業等を実施し、高齢者等のいきがい・仲間づくりを支援します。また、浴室や各種運動機器のある機能回復訓練室も利用できます。

【利用対象】60歳以上の方、障がいをお持ちの方、寡婦、母子・父子家庭の方

【利用方法】はじめて利用する方は、福祉センターに健康保険証や運転免許証、障害者手帳等を持参し、利用証の交付を受けてください。利用証は全福祉センター共通です。また、利用料は無料です。

【場 所】

玉諸福祉センター	向町 568	235-3672
山宮福祉センター	山宮町 383-1	253-6338
貢川福祉センター	徳行 3-12-1	222-0310
相川福祉センター	古府中町 6019	254-5688
相生福祉センター	相生 2-17-1	226-3798

【利用時間】午前9：00～午後4：00（浴室は午前9：30～午後3：30）

【休 館 日】毎週月曜日、祝日、年末年始（12月28日～1月4日）※月曜日が祝日の場合は翌火曜日も休館します。

【管理・運営】指定管理者：社会福祉法人甲府市社会福祉協議会

問合せ先 福祉保健部総務課 ☎237-5613

## 生活支援サポーター養成講座

申込制

- 高齢者の日常生活の「ちょっとした困りごと」をお手伝いするボランティアを養成します。
- 甲府市にお住まいで、生活支援のボランティア活動に理解のある方が対象です。
- 実際に活動いただける場合には、甲府市社会福祉協議会に登録し、活動していただきます。  
※日程や会場など詳しくは、広報こうふまたは甲府市ホームページをご覧ください。

申 込 先 甲府市社会福祉協議会 地域福祉推進課 ☎225-2118

問合せ先 健康政策課 ☎237-5484

## シニアはメタボよりフレイル予防！



甲府市からの食育・栄養に関する情報は  
こちらから▶



フレイルとは、健康と要介護の中間に位置づけられ、からだや心の活力が低下した状態です。早い時期から予防に取り組むことで、健康な状態に戻ることが可能になります。また、体重は健康のバロメーターのため、毎日測ることがとても大切です。

### フレイル予防の4つの柱

#### その1. 栄養

たんぱく質の多い食品とれていますか？



- 毎食のたんぱく質とエネルギーが筋肉に
- 1日に10食品群が目標

#### その2. お口のケア

- むせ予防体操、ぶくぶくうがい
- 就寝前の丁寧な歯磨き・舌磨き



#### その3. 身体活動

- 実践！椅子を使ってちょこっと筋トレ【目標：5回ずつ】片足のひざを伸ばして10秒キープ！



#### その4. 社会参加

- 趣味やボランティアなど、外に出て活動することも効果的



甲府市ではフレイル予防に関する事業を展開中です。

問合せ先 地域保健課 ☎242-8301