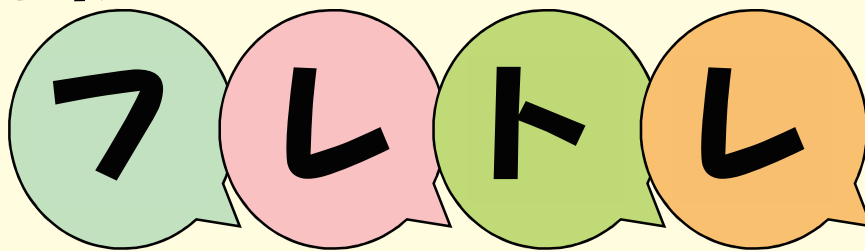


仲間と楽しく



をしよう！！

小平市で、自分も仲間も元気にするトレーニングを作りました。その名も「フレトレ」！
筋肉は一生の相棒！いきいきと楽しく、筋力トレーニングを続け、元気に毎日を過ごしましょう。年齢に関係なく週1回続けると、筋力はアップします！！

フレトレとは

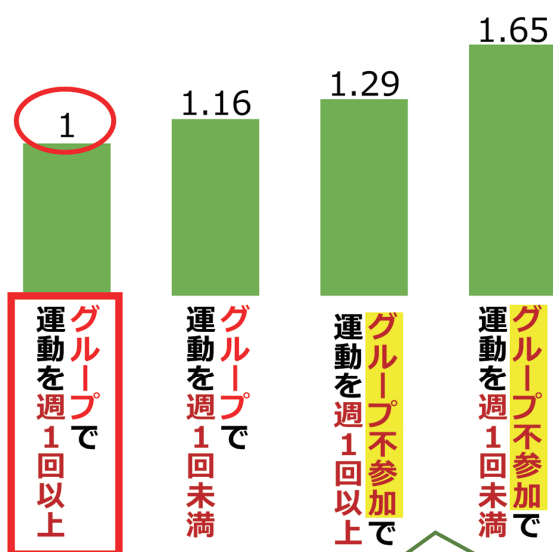
3人以上の**仲間**で、転倒予防のための「小平いきらく筋力アップ体操」を**週1回**以上行うトレーニングです。

フレンズ！（仲間と） フレーフレー！（みんなで励ましあい） フレイル予防！（心身の衰えを予防）

フレトレで皆さんがすること

- ・ 3人以上の仲間で、週1回以上、取り組みましょう
- ・ 可能な範囲で新しい仲間を受け入れましょう
- ・ 活動場所は皆さんで確保しましょう

4年後に要介護認定を受けるリスク



グループに**不参加**の人は、グループで週1回運動している人に比べ
要介護認定を受けるリスクが**1.3～1.65倍**高くなる。

ずばり！

運動は**仲間と週1回以上**行くと、
一番効果的です!!



市と地域包括支援センターは、
フレトレに取り組む
グループをサポートします！

裏面をご覧ください

フレトレの流れ



思い立ったら吉日！フレトレはグループごとに活動が始められます。**講座等の費用は無料です。**

①フレトレ準備講座

まずはこちらをお申込みください

フレトレの活動内容と期待する効果についてお話しします。
「話だけでもまずは聞いてみたい」という方も受講できます。
地域包括支援センターまたは小平市高齢者支援課にご連絡ください。



②スタート応援講座

活動日時と場所を決めて、地域包括支援センターにご連絡ください。
運動の専門家による「小平いきらく筋力アップ体操」のレッスンを3回行います。続けられるコツをお伝えします。

仲間と筋力アップ！！



③さあ、スタートです！

いよいよ皆さまだけのフレトレ活動のスタートです。
週1回みなさんで集まって楽しく、活動しましょう！！



④サポートを続けます！

「フレトレ」の効果を実感していただくための体力チェックや、
「小平いきらく筋力アップ体操」の再レッスンを行います。
(スタートから3か月後・6か月後・12か月後の3回の予定です。)



お問い合わせ

フレトレに興味ある方、取り組みたい方は、地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）または高齢者支援課までご連絡ください。

地域包括支援センター名称	電話番号	担当地域
けやきの郷	042-349-2321	栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目、たかの台 津田町1丁目、上水新町1～3丁目、上水本町1丁目
小川ホーム	042-347-6033	小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目 学園西町1～3丁目、上水本町2～6丁目
中央センター（基幹型）	042-345-0691	小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目
多摩済生ケアセンター	042-349-2123	美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、仲町、学園東町 学園東町2～3丁目、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目
小平健成苑	042-451-8813	花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、回田町、御幸町 鈴木町1～2丁目、花小金井南町1～3丁目

小平市高齢者支援課 地域支援担当 042-346-9539