

参加無料

＼ 運動不足の方に！ / \ シニアの健康づくりに！ /

# アマビエ体操で フレイル予防

2021(令和3)年

5/21 (金)

13:30~15:00



疫病も退散!?

【体操指導】

川西市健康体操協会

片山 泰子さん

高橋 由美子さん

「フレイル」をご存じですか？

年齢を重ね、運動や栄養不足、社会とのつながりを失うなどで心身が衰える状態を言います。

健康と要介護の中間の虚弱状態のことで、早めに気づいて適切な対策を行うことで予防することができます。

この講座では、「NPO 法人ウェルビーイング・アミーゴ」が無病息災の祈りを込めて制作した「アマビエ体操」を体験し、健康づくりや介護予防に役立てます。

元気で楽しく生き生きとした毎日のために、一緒にやってみませんか？

## -アマビエ体操を制作！-

### ♪NPO 法人ウェルビーイング・アミーゴさんよりメッセージ♪

2003年、津軽三味線や朗読、大道芸、手芸などの特技を持った市民らが集まって発足。50～80歳代のメンバーが川西市、西宮市、伊丹市などの高齢者介護施設や公民館などで創作劇や音楽イベント、介護や成年後見制度のセミナーなどを開いてきました。

昨年はコロナ禍にあって、私たちの活動も思うように動けない中、不活発な状態から少しでも運動不足の解消と疫病退散の願いを込めて「アマビエ体操」を制作。現在、YouTubeでの動画配信や講座などを通してみなさんに活用いただけるよう取り組んでいます。

- 会場 川西市男女共同参画センター・市民活動センター (パレットかわにし内)
- 対象 運動不足の方、シニアの健康づくりに興味のある方
- 定員 10人
- 進行 NPO 法人ウェルビーイング・アミーゴ
- 内容 ミニ講義(フレイルとは)&アマビエ体操
- 保育 先着5人/1歳半～未就学児/無料  
5/14(金)12:00までに要予約
- その他 座った姿勢でも参加できます。  
特別な配慮が必要な方もお気軽にご相談ください。



●主催・申込み・問合せ (裏面に申込書があります)

2次元コードでメールの申込みができます→

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター (パレットかわにし内) 川西市小花 1-8-1  
【TEL】072-759-1856/1826 【FAX】072-759-1891 【E-mail】info@gesca-kawanishi.jp



申込日：2021(令和3)年 月 日

## 「アマビエ体操でフレイル予防」申込書 (FAX:072-759-1891)

名 前	ふりがな	年齢	
		歳代	
住 所		電 話	
E-mail		F A X	



※ 特に配慮が必要な方はお知らせください

### 保育のお申込み (1歳半～就学前までのお子さんが対象、無料、先着5人まで) 5/14(金)12:00 締切

お子さんの お名前	ふりがな	性別	ふりがな	性別
	( 歳 か月)		( 歳 か月)	

### 注意事項

- ★ 利用に際してのお願い
  - ・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。
  - ・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。
  - ・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。
  - ・欠席される場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。
- ★ 当日の持ち物 (すべて記名して、1つにまとめてご持参ください)  
着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れたものを入れる用)

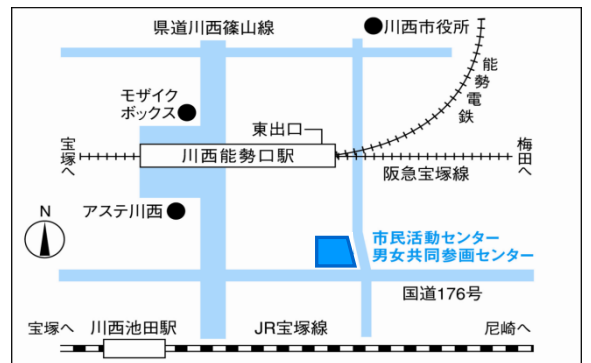
※お預かりする個人情報は、本事業運営上の目的以外で使用することはありません

- 「新型コロナウイルス感染症」の状況により、オンラインに変更または中止になる場合がございます。ご了承ください。
- 「新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため、マスクの着用、入館時の手洗い、手指消毒などのご協力をお願いします。
- 発熱や体調不良のある方は、入館をご遠慮ください。

## ●会場・主催・申込み・問合せ

### 川西市男女共同参画センター 市民活動センター

【住 所】 川西市小花1-8-1  
【T E L】 072-759-1856/1826  
【F A X】 072-759-1891  
【E-mail】 info@gesca-kawanishi.jp  
【平 日】 9時～20時  
【土 日 祝】 9時～17時  
【休 館 日】 毎月第4日曜日 および  
年末年始(12/29～1/3)



- ・ 阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から南へ100m
- ・ JR「川西池田」から東へ500m

川西市市民活動センター・男女共同参画センターは、平成22(2010)年4月1日より特定非営利活動法人市民事務局かわにしと株式会社ジョイン川西とのコンソーシアムによる指定管理者が管理運営しています。

LINEで友だち登録をすると講座などの案内を受取る事が出来ます。  
登録方法は、右の二次元コードを読み取る  
又は「@gx13682k」を検索してください。



友だち追加は  
こちらから！