

自宅で行うフレイル予防啓発事業 第2弾の実施について

1. 目的

新型コロナウイルス感染予防のため外出自粛中の75歳以上の高齢者を対象に、フレイル（虚弱）予防のための自宅でできる体操を掲載したリーフレット及び体操に使用するグッズ等を個別に配布し、自宅でできるフレイル予防の普及・啓発を図る。

※第1弾は広報しおがま6月号にてフレイル予防のリーフレット折込を実施。

2. 対象

令和2年8月末時点で市内在住の75歳以上の方

※高齢者応援パックの対象者（独居世帯、施設入所者）にはすでに配布済み。

3. 配布予定

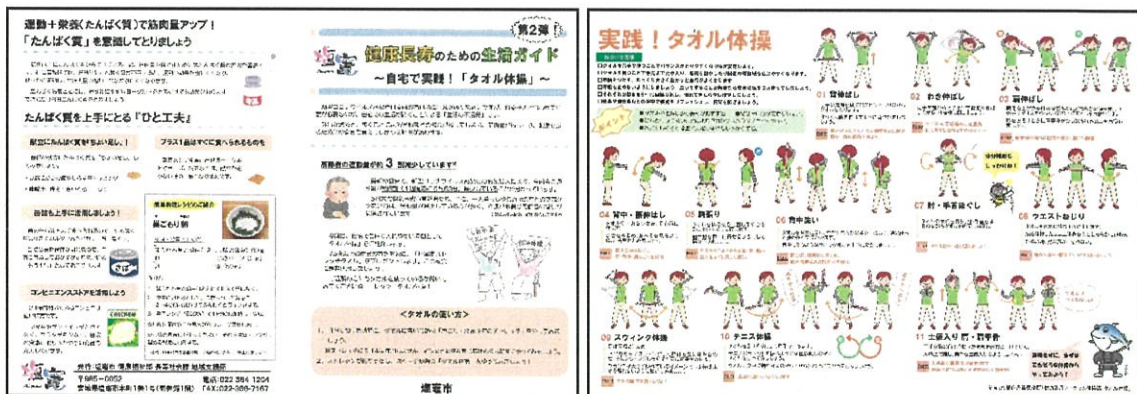
【配布時期】12月上旬～順次郵送

【配布物】

① 健康長寿のための生活ガイド第2弾～自宅で実践！タオル体操～

<表>

<裏>



② ストレッチタオル

