

フレイル予防  
運動チャレンジ第3弾

# 中国地方名所めぐり

苅田町社会福祉協議会はフレイル予防や筋力低下の予防に役立つ取組みを行っています。

運動チャレンジを毎日継続して行き運動不足の解消にご活用ください。

※1日30分以上の運動で1マスを目途に、一か月頑張ってください。

1日1マス3日間で中国地方一周を達成します。

◆達成後には、達成証明書を発行します。

氏名 \_\_\_\_\_

開始日

年 月 日

達成日

年 月 日





## フレイル予防をしましょう！！

フレイルとは？ 虚弱を意味する言葉。年をとって心身の活力が低下し、要介護状態になりやすい危険な状態のこと。

フレイル予防3つのポイント

- ① 栄養
- ② 運動
- ③ 社会参加

この3つをバランスよく行うことで、フレイルを予防することができます。

栄養をしっかり取る、運動を継続的に行う、社会参加する。  
(地域貢献・趣味活動など)

レッツ チャレンジ フレイル予防

中国地方 名所めぐり			
①	関門海峡 (山口県)	⑱	倉敷美観地区 (岡山県)
②	川棚温泉 (山口県)	⑲	瀬戸大橋 (岡山県)
③	萩焼 (山口県)	⑳	備中松山城 (岡山県)
④	津和野 (島根県)	㉑	帝釈峡 (広島県)
⑤	美又温泉 (島根県)	㉒	尾道 (広島県)
⑥	石見銀山 (島根県)	㉓	せら高原 (広島県)
⑦	出雲大社 (島根県)	㉔	しまなみ海道 (広島県)
⑧	松江城 (島根県)	㉕	大和ミュージアム (広島県)
⑨	隠岐の島 (島根県)	㉖	しびれ峠 (広島県)
⑩	水木しげるロード (鳥取県)	㉗	平和記念公園 (広島県)
⑪	大山 (鳥取県)	㉘	巖島神社 (広島県)
⑫	鳥取砂丘 (鳥取県)	㉙	岩国錦帯橋 (山口県)
⑬	砂の美術館 (鳥取県)	㉚	屋代島 (山口県)
⑭	津山城 (岡山県)	㉛	湯田温泉 (山口県)
⑮	備前焼 (岡山県)	㉜	秋芳洞 (山口県)
⑯	岡山後楽園 (岡山県)		

# 無理をしないことが大切です