

令和5年6月21日
 高齢施策担当部高齢社会対策課

公衆浴場を活用したフレイル予防事業「フロ・マエ・フィットネス」の
 開始について

公衆浴場の営業開始前に脱衣所等のスペースを活用して、体操やレクリエーションを実施し、入浴により交流を深めるとともに、公衆浴場の利用を促進するフレイル予防事業を、7月から開始する。

1 事業内容

- (1) 対象者 65歳以上の方（一人で入浴でき、医師に運動を止められていない方）
- (2) 参加費 1回200円（入浴料を含む）
- (3) 申込み 当日会場受付（先着順）
- (4) 当日の流れ 健康チェックの上、体操・レクリエーションを行った後、入浴。
- (5) 実施方法 委託事業者による実施

2 協力公衆浴場および実施期間（年間117回）

名称	所在地	実施期間（祝日を除く）
江古田湯	旭丘一丁目17番3号	7月11日～8月29日 毎火曜日 10月3日～11月21日 毎火曜日
浅間湯	栄町38番3号	7月3日～8月28日 毎月曜日 2月6日～3月26日 毎火曜日
川場湯	桜台三丁目15番14号	10月4日～11月22日 毎水曜日
天然温泉 久松湯	桜台四丁目32番15号	10月2日～11月27日 毎月曜日 2月5日～3月25日 毎月曜日
辰巳湯	桜台四丁目42番2号	7月6日～10月26日 毎木曜日
貫井浴場	貫井二丁目20番16号	8月2日～9月27日 毎水曜日 11月2日～12月28日 毎木曜日
ゆ〜ポッポ	北町六丁目4番13号	7月7日～9月1日 毎金曜日 2月2日～3月29日 毎金曜日
たつの湯	石神井台六丁目19番 26号	9月8日～10月27日 毎金曜日 3月7日～3月28日 毎木曜日

3 周知

ねりま区報（7月1日号）、区ホームページ、回覧板、チラシ配布等により周知する。