

	<h2>ひと汗かいて、ひとつ風呂 ♪</h2> <h3>“フロ・マエ・フィットネス” でフレイル予防</h3>
と き	7月3日（月）開始
と ころ	区内公衆浴場8か所
<p>区は、7月3日（月）から、公衆浴場の脱衣所等のスペースを活用した高齢者のフレイル予防事業『フロ・マエ・フィットネス』を開始する。参加者は、公衆浴場の営業が始まる1時間前に集まり、健康チェックを受けてから脱衣所等で体操や軽い筋力トレーニングなどを実施。終了後はゆっくり入浴を堪能し、参加者同士が交流することができる。</p> <p>この取組は、従来のフレイル予防事業には男性の参加が少なく、新たな選択肢が必要となっていたことから、区職員の発案で生まれたもの。公衆浴場になじみの少ない高齢者にも公衆浴場の魅力を知ってもらうことで、フレイル予防事業に参加するきっかけにつなげ、あわせて公衆浴場の新規利用者の拡大も期待している。</p> <p>事業に協力している東京都公衆浴場組合練馬支部の支部長で、貫井浴場を営む野内さんは、「フロ・マエ・フィットネスは高齢者が気軽に体操して、200円で大きなお風呂で汗を流すことができる。友人をたくさん誘って近くの銭湯に足を運んでほしい。」と語っている。</p>	

【対象者】

65歳以上の方（医師に運動を止められていない方）

【参加費】

200円（入浴料を含む）

※入浴料の差額は区が負担する。

【当日の流れ】

①受付・健康チェック

⇒②体操・レクリエーション（45分）

⇒③入浴（各自自由）

※①②は、区内NPO法人SSC大泉（総合型地域スポーツクラブ）が実施



【協力公衆浴場の1つ、たつの湯（石神井台6）の外観】

【事業実施の背景】

区内の高齢者人口は約16.2万人で、区民の5人に1人が高齢者。区では、高齢者が健康でいきいきと暮らし続けるために、体操教室や交流の場などフレイル予防事業に取り組んでいる。しかし、体操教室等への男性の参加が少なく、一人ひとりのニーズに合わせた選択肢が少ないことが課題となっている。

【問合せ】

練馬区 高齢社会対策課 介護予防係

電話 03-5984-2094