

2月 エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
使用できる時間	閉館	閉館 201(フレイル)フェスタ	閉館 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	9	10	11	12	13
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	閉館 13時～16時	閉館 祝日 建国記念の日	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	16	17	18	19	20
使用できる時間	閉館 リズムウォーキング 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時	閉館 13時～16時
日付	23	24	25	26	27
使用できる時間	閉館 祝日 天皇誕生日	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時

★ センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

利用希望者は、エクササイズクラブ登録用紙に必要事項を記入し、事務所へ提出してください。
ご利用にあたっては、施設利用のルールを守ってください。

2月1日は、フレイルの日

“フレイル”とは、もともと「か弱さ」や「もろさ」を意味する英単語である“frailty”の訳語で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

●フレイルの基準

下記の1から5の内、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

- 1.体重減少:意図せずに年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 2.疲れやすい:何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
- 3.歩行速度の低下
- 4.握力の低下
- 5.身体活動量の低下



今年の節分は2月3日！

実は、「節分」は2月3日と定められているわけではありません。

「節分」は季節の節目のことです。そのため「節分」は毎年「立春」の前日に行われています。大豆ではなく落花生をまく地域もあるなど、それぞれの地域で特性があります。ちなみに2026年の恵方は『南南東』だそうです！

