

暑い夏こそ、涼しい室内で交流！

暑い時期は外出の機会が減って、体力低下やフレイルが心配されます。そんな夏場のフレイル対策として、涼しい室内で気軽に楽しめるeスポーツを紹介します。

問い合わせ

長寿介護課 ☎24・8168

eスポーツとは

「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲームなどを使った競技のことです。世界的に大きな大会が開催されており、日本でも徐々に普及が進んでいます。



高齢者のためのゲーミング介護予防講座

市では、介護予防にゲームを取り入れています。ゲームを通じて参加者同士が会話を楽しみ、笑顔で交流ができ、外出や社会参加のきっかけにもなります。

講師が出向き、地域のサロンや老人会などの団体に向けた体験会を開催しますので、ぜひ活用ください。

開催日時 原則、平日9時～17時の1～2時間程度※日程を調整する場合があります。

講師 NPOセンター職員

申込先 長寿介護課 ☎24・8168



参加者の声／

- 初めてだったがとても面白かった。
- 難しそうだと思っていたが、やってみたら楽しかった。

このほかにも様々なテーマの介護予防講座があります。詳しくはこちら▶



適切にエアコンを使う・こまめに水分補給を行うなど、熱中症に気を付けながら夏もフレイル予防につながる活動を楽しんでみませんか。

