

健康講座メニュー（フレイル予防）

令和8年3月現在

No.1：フレイル予防

「フレイル」のことを知って、健康で元気に過ごせる方法を見つけませんか。
握力測定や質問票で自分の状態を確認できます。

No.2：食事で防ぐフレイル

食べ物は体をつくる大事な材料です。
健康でいるためのバランスの良い食事やとり方について、一緒に考えます。

No.3：お口の健康

おいしく食べて、楽しく話し、笑顔で過ごす「健口（けんこう）」を保つための方法や
ケアについてお話します。口腔体操も体験しましょう。

No.4：脳の健康を保つポイント！

あきらめないで！軽い認知障害は回復可能と言われています。
予防も出来るポイントを解説します。

No.5：簡単な体操

椅子に座ってできるフレイル予防のための体操を楽しく行います。
筋トレやストレッチ、脳トレ等の生活の中で継続できる体操です。

★ご希望の予定日の2か月前までに日程をご相談
ください。

★所要時間は1時間程度です。詳しくは下記へご
相談ください。

お問い合わせ

健康支援課 (0263) 81-0714

高齢者介護課 (0263) 71-2474

75歳以上の方に
オススメの教室だよ！

