

## 今月は“知ってみよう”“やってみよう”「フレイル予防教室って?」

食事でむせたりすることが  
増えた

こんな事は  
ありませんか?

歩く速度が落ちてきた  
転びやすくなった

以前より食事の量が減ってきた

週に一度も出かけていない

### 《 フレイル予防のための教室を実施しています 》

フレイルって?  
年とともに心と体の動きが  
弱くなってきた状態

出前講座します!!

予防って?  
健康な状態に戻るために、早めの生活習慣  
の見直しや、適切な対応をとること  
「交流や社会への参加」「体を作る栄養」  
「栄養を摂る口の健康」「動ける体を保つ運動」

市民参加募集  
…各公民館を使用して  
年3回実施

どんなところで行っているの?

既存の  
・地域ふれあいサロン  
・老人クラブ

わかりやすく、楽しかった!



保健師▶

やる気を出してくれた!



◀看護師

体力をつけるために  
必要な食事のとり方が  
わかりました!



▲管理栄養士

### 受講後の感想

フレイル予防が必要と感じた方  
ほぼ全員!!

お口の健康って  
大切なんですね。  
お口の体操やってみます!



▲歯科衛生士

リハビリ専門職▶



年かな? ってあきらめていたけど、動きやすくなった!



フレイル予防  
教室については  
←こちら

地域ふれあいサロン・老人クラブ等からの申し込みをお待ちしています!  
今後の各地域(公民館)でのフレイル予防教室のご案内をお楽しみに!

■問い合わせ先 高齡福祉課  
基幹型地域包括支援センター  
☎(32)8904