

無料

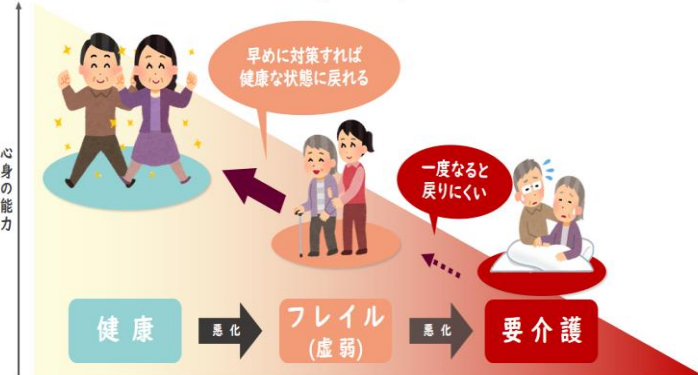
# フレイル予防講座のご案内

瀬戸市内で活動されている高齢者グループに対し、以下の内容で講座を実施します。

<b>対象者</b>	・市内にお住いの方20名程度で構成されている通いの場等のグループ (老人クラブ・よりどころ等) ※75歳以上の方が1名以上参加されることが条件です。
<b>内容</b>	<p>ご希望の講座を1つお選びください(各講座1時間程度)          【講師：保健師・管理栄養士・歯科衛生士等】</p> <p>① <b>栄養・食生活編</b>          高齢期に気をつけたい栄養・食生活について、紙芝居でお伝えします。          (体組成測定、紙芝居等)</p> <p>② <b>お口の健康編</b>          食べる楽しみをいつまでも保てるよう、健口講話とお口のフレイルチェック、健口トレーニングを行います。          (健口講話、口腔機能測定、健口トレーニング等)</p> <p>③ <b>転倒・骨折予防編</b>          転ばない生活・骨折予防のポイントを紙芝居でお伝えします。          (骨密度測定、紙芝居等)</p>
<b>申込み</b>	開催希望月の <b>約2か月前までに</b> 申込書を記入し、健康課(やすらぎ会館4階)へお申し込みください。(申込書は健康課にご用意がございます。)
<b>会場</b>	市内の希望場所(会場の手配は、各自でお願いします。)
<b>実施期間</b>	令和8年6月1日(月)～令和9年3月31日(水)(土・日・祝は除く) ※8月は熱中症対策のため、講師派遣は行いません
<b>費用</b>	無料(会場使用料は自己負担)
<b>その他</b>	・講師派遣は平日の午前9時30分から午後4時までの間です。 ・講師用駐車場の用意(1台)をお願いいたします。 ・対応できる講座数に限りがあります。応募多数の場合、受付できない場合があります。 ・各グループ年1回を上限とします。

加 齢

## フレイルとは？



加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の中間に位置付けられています。フレイルは自身や家族が気づいて適切な予防ができると、健康な状態へ近づけたり要介護状態に至る可能性を減らすことができるとされています。

**【申込み・問い合わせ先】**  
 瀬戸市健康課【やすらぎ会館4階】  
 電話 (0561) 85-5511  
 FAX (0561) 85-5120