

◆フレイル予防教室 申し込みについて◆

対象：地域内のつどい場
老人クラブなどの地域活動団体
いきいき百歳体操グループ
その他ご近所同士や仲良しの集まりなど

概ね65歳以上
の方でいずれ
かの5人以上
のグループ

実施期間：令和4年5月16日(月)～令和5年2月28日(火)
月～金曜日(祝日除く) 10時～16時

内容：見開きページの中からお選びください。

受講料：無料 (アロマ講座は材料費が別途かかります。)

申込方法：別紙の申込用紙に必要事項を記入し、三田市地域包括
支援センターの窓口、または、FAX・電話にてお申し込み
ください。
(受講1ヶ月前程度の余裕をもって申し込みください)

持ち物：事前にお申し込みご担当者様にお知らせします。

申込期限：令和4年11月30日(水)

*新型コロナウイルス感染拡大や、天候不良などにより、やむをえず講座を中止させて
いただく場合がございます。予めご了承ください。



【申し込み先】

三田市社会福祉協議会 三田市地域包括支援センター

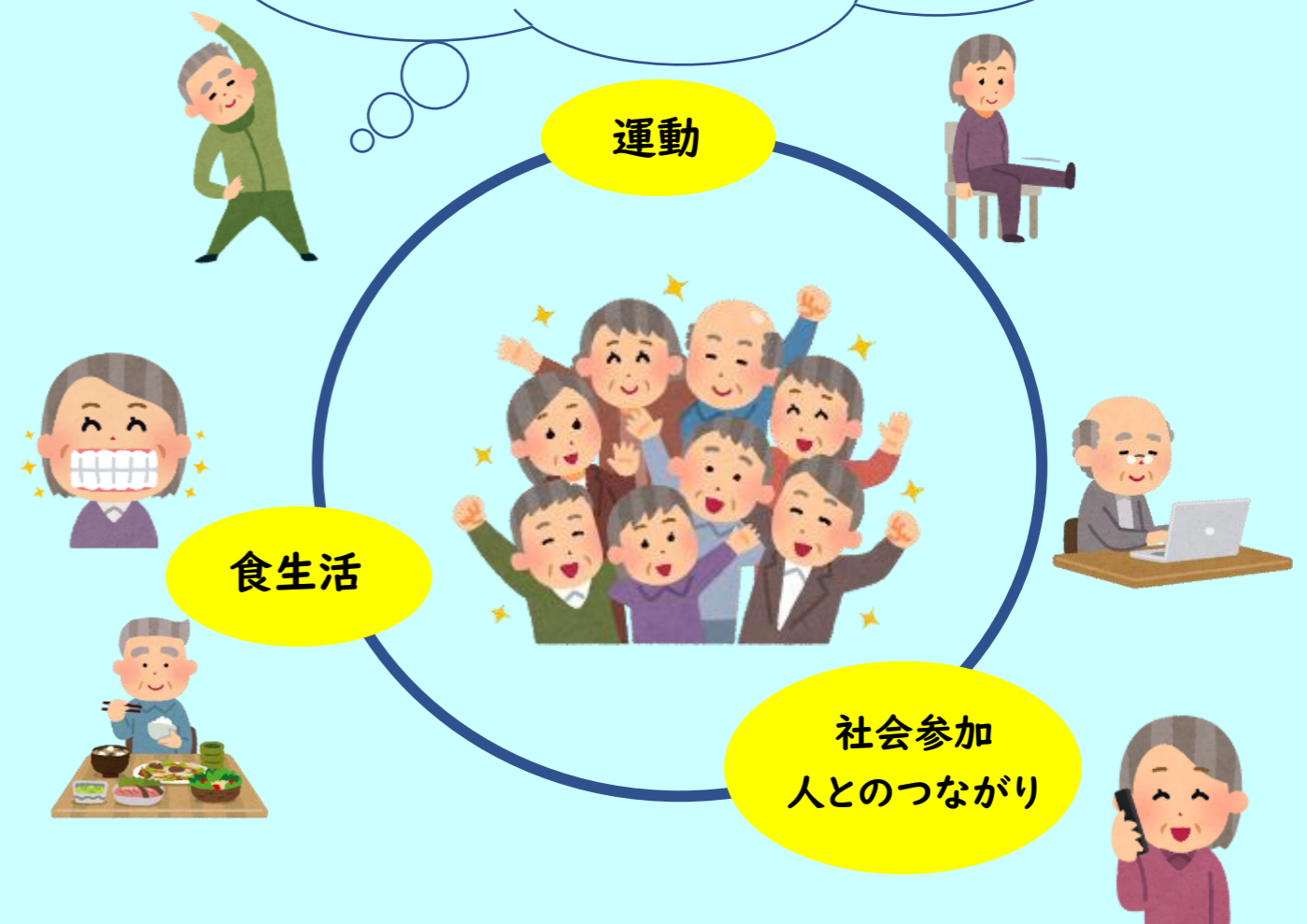
〒669-1514 三田市川除 675 三田市総合福祉保健センター内2階

TEL:079-559-5941

FAX:079-559-5707

フレイル予防教室 ご案内

フレイル予防の大きな柱は、
運動・食生活・社会参加・人とのつながりです。
みんなと一緒に健康寿命を延ばしましょう!

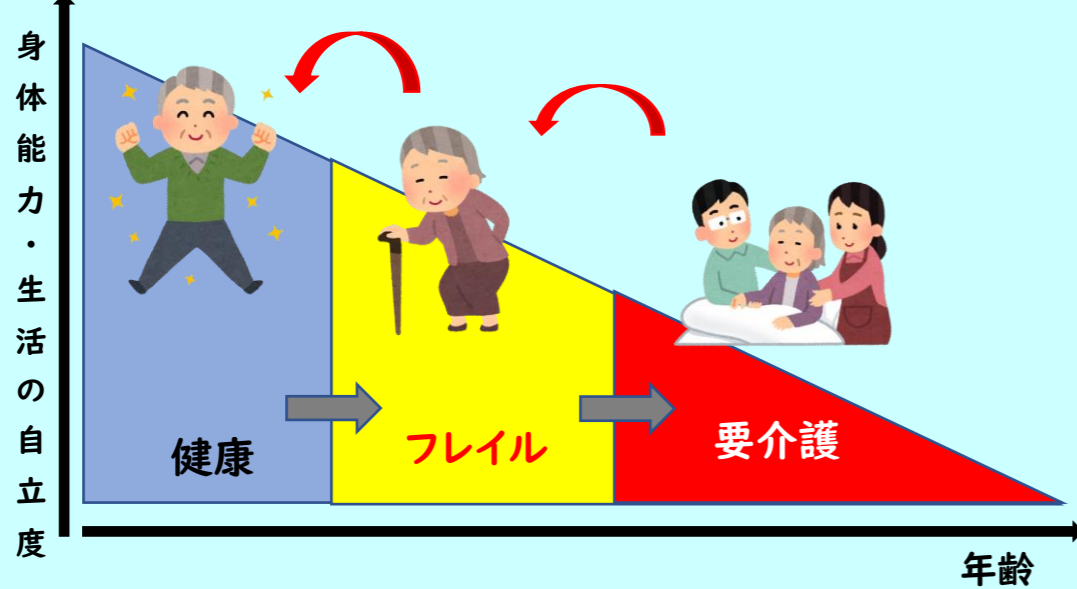


この事業は三田市より受託し、三田市社会福祉協議会が実施しています。

フレイルって？

高齢期における筋力や心身の機能が低下し、弱った状態のことです。健康と要介護状態の間であり、フレイルの状態のままにしておくと、要介護状態になる可能性が高まりますが、心掛けにより、健康状態を改善することができると言われています。

健康な状態を保ち、いきいきと自分らしい生活を長く過ごしましょう♪



❁ 受きたい講座が選べます ❁

《右の表からお選びください》

★Aは必須講座です。

受講時間は1時間!

❁ 1講座受講の場合…Aの中から選んでください。

❁ 2講座受講の場合…Aの中から1つ以上、もしくはもう1つBの中から選べます。(Aから2つ選んでもOK♪)

❁ 3講座受講の場合…Aの中から1つ以上、もしくは残りB・Cの中から選んでください。(A1つとB2つ、A2つとC1つでもOK♪ Cは1つしか選べません)

※3講座まで受講できます。講師調整により、順番が変更になる場合があります。

※講座のご希望に添えない場合があります。予めご了承ください。

A 《 必須 》

まずは必須講座を選択して下さい♪

① 食べて元気にフレイル予防	栄養士
② かくれ塩食について知ろう	栄養士
③ カルシウム UP の食べあわせとは	栄養士
④ オーラルフレイルの予防について (1. オーラルフレイルとは 2. お口の手入れ 3. 口腔体操)	歯科衛生士 (重点指導テーマを1つ選択)

B 《 選択 》

⑤ 楽しくエクササイズをしよう!	運動指導員
⑥ 音楽で昔を振り返ってみよう	音楽療法士
⑦ くすりの管理と飲み忘れについて	薬剤師
⑧ セラピストによる運動プログラム 1. 気分をリフレッシュ! 肩こり・腰痛体操 2. 転ばぬ先の転倒予防 3. 身体と頭の活性化! 脳トレ体操	理学療法士 または 作業療法士 (※3つのコースから1つ選択)

C 《 1講座のみ選択可 》

⑨ ヨガでリラックス	ヨガインストラクター
⑩ アロマの力で認知機能アップ 1. しおり (100円)* 2. 石鹸 (300円)* 3. スプレー (500円)* 4. 座学 (無 料)*	アロマセラピスト (※4つのコースから1つ選択)
⑪ 回想法で元気になろう ～思い出喋れば、心うきうき! 脳もいきいき!～	回想法グループ

*…材料費です。

