

◆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6年5月15日(水)～令和7年2月28日(金)

月～金曜日(祝日除く) 10時～16時

内 容：見開きページから希望する講座をお選びください。

講座時間：基本60分（ご希望に応じて90分の調整可）

受 講 料：無料（⑨アロマ講座は材料費が別途必要です。）

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ヶ月半前程度の余裕をもって申し込みください)

持 ち 物：事前に申し込み担当者様にお知らせします。

申込期限：令和6年11月29日(金)

【講座申し込み】

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

メール：houkatsu@sanda-shakyo.or.jp

【講座内容に関するお問い合わせ】

①②⑥の講座は

三田市健康増進課

TEL：079-559-6155 FAX：079-559-5705

その他の講座は

三田市地域包括支援センター

令和6年度

フレイル予防教室

フレイルって？

フレイルは、体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことです。年のせいと放っておかず、やりたいこと、好きなことを続けるために、できることから取り組みましょう。

地域の集まりは元気の源！
みんなの笑顔でお互い元気になろう！



【共催】

三田市地域包括支援センター 三田市健康増進課

受けたい講座が選べます 最大 3 講座まで選択可能!!

1講座のみ希望	Aコースの必須講座を選択。
2講座希望	2講座の選択希望の場合、まずはAコースの必須講座を選択。残り1講座はA・Bコースから選択。
3講座希望	3講座の選択希望の場合、まずはAコースの必須講座を選択。残り2講座は全てのコースから選択可能。 ※Cコースは1講座のみに限ります。



※講師調整により、各講座の順番が変更になる場合があります。

※申し込み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。

※天候不良、やむを得ない講師都合などにより、講座を中止させていただく場合があります。

予めご了承ください。

(★)の通常講座のみのご希望の場合、ご相談に応じさせていただきます。なお、その際の追加講座ご希望の際は、必須講座からのご選択を含めて残り2講座調整可能です。

参加された方の様子



※一例です。その他講座に関するご質問は画面の問い合わせ先までお問い合わせください。

Aコース《必須》

① 栄養士によるフレイル予防講座

- ①-1. 食べて元気にフレイル予防
- ①-2.はじめましょう！おいしい食事で脳に活力を！
- ①-3.シニアの骨育。骨粗しょう症を予防しましょう

栄養士
※3コースから1つ選択

② お口の筋力アップで健口長寿！

～お口の衰えの検査と筋トレしましょう～

歯科衛生士

Bコース《選択》

③ セラピストによる運動プログラム (★)

- ③-1.運動の効果を知って運動意識を高めよう！
- ③-2.転ばぬ先の転倒予防
- ③-3.気分をリフレッシュ！肩こりと腰痛との向き合い方
- ③-4.身体と頭の活性化！脳トレ体操

理学療法士
作業療法士
※4コースから1つ選択

④ 楽しくエクササイズしよう！

運動指導士

⑤ 音楽で昔を振り返ってみよう

音楽療法士

⑥ 知っておきたい薬のこと。薬剤師に聞いてみよう

薬剤師
※60分講座となります。

⑦ 経絡ストレッチ♪つぼを押してセルフケア

鍼灸師

Cコース《1講座のみ選択可》

⑧ ヨガでリラックス

～椅子に座って楽しくトライ♪～

ヨガインストラクター

⑨ アロマの力でフレイル予防

アロマセラピスト

- | | |
|-----|--------------------|
| 製作編 | ⑨-1. しおり (100円) * |
| | ⑨-2. 石鹼 (300円) * |
| | ⑨-3. スプレー (500円) * |

※90分講座になります。
※5コースから1つ選択

- | | |
|--------|--------------------------------|
| セルフケア編 | ⑨-4. 肩こりほぐせば頭もお顔もすっきり！(500円) * |
| | ⑨-5. カラダヒコロコをほぐすアロマハンド(500円) * |

*...お一人当たりの材料費です。

⑩ 回想法で元気になろう

～思い出せば、心うきうき！脳もいきいき！～

回想法グループ