

◆受講にあたってご留意いただくこと◆

- ※ **基本講座時間は60分講座**です。延長希望はご相談ください。
- ※ 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。
- ※ それぞれの講座は**月毎かつ年間の上限開催数**があります。**先着順**となりますので
予定数に達した場合、お断りさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ※ 必須講座は栄養・口腔・運動のテーマから各1つ選択できます。上限開催数がありますので、重複テーマの申し込みは原則不可となります。
ex) 2講座選択の場合：栄養・運動(○)、運動・運動(x) 詳しくは中面を参照。
- ※ 15の講座では体組成計を使用します。測定に際してペースメーカー装着されている方はご使用できません。素足での測定となりますので着脱しやすい靴下でご参加ください。
- ※ 講座での参加者の怪我・トラブルは申し込み団体での対応をお願いします。
- ※ 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。

受講風景の様子



※一画です。その他講座に関するご質問は下記の問い合わせ先までお問い合わせください。

◆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◆

栄養士・歯科衛生士・薬剤師の講座は
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
TEL・FAX: 同上

令和7年度

フレイル予防教室

フレイルって？



フレイルとは、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！！



【共催】 三田市地域包括支援センター 三田市健康増進課

◆フレイル予防教室 申し込みについて◆

対象：地域の通いの場
老人クラブなどの地域活動団体
その他ご近所同士や仲良しの集まりなど } 65歳以上の方で
概ね10人以上の集まり
通所型サービスB事業所スタッフ

実施期間：令和7年5月15日(木)～令和8年2月27日(金)
月～金曜日(祝日除く) 10時～16時
※土・日・祝開催希望の際にはご相談ください。

内容：右の一覧から希望する講座をお選びください。
※計画数に達しましたら申込期限内でもお断りする場合があります。

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（13.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、FAX・電話にてお申し込みください。

（受講1ヶ月前半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7年11月28日(金)

◆最大 3 講座 まで選択可能◆

1講座のみの希望

必須講座

2講座の希望

必須講座

2講座目

必須講座

または 選択講座

1講座目で選択した
以外のテーマ

3講座の希望

必須講座

2講座目

必須講座

または 選択講座

1講座目で選択した
以外のテーマ

3講座目

必須講座

または 選択講座

1・2講座目で選択した
以外のテーマ

◆必須講座◆

テーマ	タイトル	講師
栄養	1.食事から始めるフレイル予防 ～毎日の元気はタンパク質から！～	栄養士
	2.はじめましょう！おいしい食事で脳に活力を！	
口腔	3.お口の衰え(オーラルフレイル)の検査と筋力アップ	歯科衛生士
	4.お口のケアで誤嚥性肺炎予防！	
運動	5.運動の効果を知って運動意識を高めよう！	理学療法士 作業療法士
	6.転ばぬ先の転倒予防	
	7.身体と頭の活性化！脳トレ体操	
	8.楽しくエクササイズしよう！	運動指導士

◆選択講座◆

9.音楽で昔を振り返ってみよう	音楽療法士
10.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分講座になります。
11.経絡ストレッチ・つぼを押してセルフケア	鍼灸師
12.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
13.アロマの力でフレイル予防	アロマセラピスト
制作編	13-①.しおり(100円)* 13-②.石鹸(300円)* 13-③.スプレー(500円)*
セルフケア編	13-④.肩こりほぐせば頭もお顔もすっきり！(500円)*
	13-⑤.カラダとココロをほぐすアロマハンド(500円)*
14.回想法で元気になる ～思い出れば、心うきうき！脳もいきいき！～	回想法グループ
15.体組成計でフレイルチェック ※平日開催のみ。参加者20名以上の場合、90分講座となります。 台数が限られております。予めご了承ください。	市内地域包括 支援センター職員