

◆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
その他近所同士や仲良しの集まりなど
通所型サービスA事業所スタッフ

65歳以上の方で
概ね**10人以上**の
集まり

実施期間：**令和8年5月13日(水)～令和9年2月26日(金)**
月～金曜日(祝日除く) 10時～16時
※土・日・夜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：事前にお渡しする申込確認書にて担当者様にお知らせします。

申込期限：**令和9年1月13日(水)**

◆最大 3 講座 まで選択可能◆



◆必須講座◆

テーマ	タイトル	講師
栄養	1.転倒予防の食べ方講座	栄養士
	2.プラスワンで簡単たんぱくアップ術	
口腔	3.オトナ歯みがきで肺炎予防	歯科衛生士
	4.スマイルアップ講座～お口から若さと元気を～	
運動	5.Let'sいきいき百歳体操 ～健康習慣始めよう。学び進みたい!にも応えます～	理学療法士 または 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	運動指導士
	8.楽しくエクササイズしよう!	

◆選択講座◆

9.みんなで一緒に音楽をしよう♪～音でつながるフレイル予防～	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♪つば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
製作編	13-①.しおり(100円)* 13-②.石鹸(300円)* 13-③.スプレー(500円)* ※90分講座になります。
セルフ ケア編	13-④.肩こりほぐせば顔もお顔もすっきり!(500円)* ※①～④から1つ選択 *...お一人当たりの 材料費です。
14.回想法で元気になろう ～思い出れば、心うさぎ!脳もいきいき!～	回想法グループ
15.シニア体力測定会!～自分を「知る」は健康づくりの第一歩～ ※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。	リハビリ専門職 地域包括支援センター