

# フレイル予防講座 受講団体募集中！！

この講座は、地域の皆さんがまとまって、皆さんからの申し込みによって、希望の講座を受けていただく講座です。

講座のメニューは、下記の表のように、「栄養」「運動」「歯・口腔」「レクリエーション」の項目があり、それぞれの専門職が教室を担当します。

◆対象者 市内在住の65歳以上の人で構成された(地域でまとまった)8～20人程度のグループ

◆受講料 無料

◆会場 申し込み者が指定した会場に講師を派遣します。

## フレイル予防講座のメニュー

	タイトル	回数	会場	講師	その他
栄養	タンパク質足りてますか？	1回 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	岐北厚生病院 管理栄養士	
	低栄養予防教室	1回	自治会集会所・ 地区公民館など	オレンジヒルズやまがた 管理栄養士	詳細については応相談
	おいしく楽しく学ぶフレイル	1回	自治会集会所・ 地区公民館など	同朋会 管理栄養士	
	食べることの大切さを知ろう	1回	自治会集会所・ 地区公民館など	山県グリーンビレッジ 管理栄養士	
運動	運動教室でフレイル予防	月1回(全3回) 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	山県市社会福祉協議会 理学療法士	
	笑顔でのばそう健康寿命	1回 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	岐北厚生病院 理学療法士	午後開催
	フレイル予防	月2回(全6回) 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	山県グリーンポート 理学療法士・作業療法士	
	元気な今こそ！介護予防	月2回(全4回)	自治会集会所・ 地区公民館など	オレンジヒルズやまがた 看護師	詳細については応相談
歯・口腔	お口からフレイル予防	1回 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	山県歯科医師会	教室開催日程について、複数日提案の上、調整(早めに)
レクリエーション	笑顔で運動 元気アップしましょう	相談に応じて設定	自治会集会所・ 地区公民館など	山県市レクリエーション 協会	

## 申 込 書

代表者名			
住所			
電話番号			
希望の講座	タイトル名		
会場	自治会集会所名 ・ 地区公民館名		
参加人数		希望する開催日時	

※希望する開催月の約1ヶ月前までにお申し込みください。

問い合わせ先・申込先： 山県市役所健康介護課 (tel 0581-22-6838)

# フレイル予防講座 受講団体募集中！！

この講座は、地域の皆さんがまとまって、皆さんからの申し込みによって、希望の講座を受けていただく講座です。

講座のメニューは、下記の表のように、「栄養」「運動」「歯・口腔」「レクリエーション」の項目があり、それぞれの専門職が教室を担当します。

◆対象者 市内在住の65歳以上の人で構成された(地域でまとまった)8～20人程度のグループ

◆受講料 無料

◆会場 会場の予約については、申込者でお願いします。

## フレイル予防講座のメニュー

	タイトル	回数	会場	講師	その他
栄養	たんぱく質足りてますか？	1回 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	岐北厚生病院 管理栄養士	
	低栄養予防教室	1回	自治会集会所・ 地区公民館など	オレンジヒルズやまがた 管理栄養士	詳細については応相談
	おいしく楽しく学ぶフレイル	1回	自治会集会所・ 地区公民館など	同朋会 管理栄養士	
	食べることの大切さを知ろう	1回	自治会集会所・ 地区公民館など	山県グリーンビレッジ 管理栄養士	
運動	運動教室でフレイル予防	月1回(全3回) 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	山県市社会福祉協議会 理学療法士	
	笑顔でのばそう健康寿命	1回 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	岐北厚生病院 理学療法士	午後開催
	フレイル予防	月2回(全6回) 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	山県グリーンポート 理学療法士・作業療法士	
	元気な今こそ！介護予防	月2回(全4回)	自治会集会所・ 地区公民館など	オレンジヒルズやまがた 看護師	詳細については応相談
歯・口腔	お口からフレイル予防	1回 相談に応じて変更可	自治会集会所・ 地区公民館など	山県歯科医師会	教室開催日程について、複数日提案の上、調整(早めに)
レクリエーション	笑顔で運動 元気アップしましょう	相談に応じて設定	自治会集会所・ 地区公民館など	山県市レクリエーション 協会	

## 申 込 書

代表者名			
住所			
電話番号			
希望の講座	タイトル名		
会場	自治会集会所名 ・ 地区公民館名		
参加人数		希望する開催日時	

※希望する開催月の約1ヶ月前までにお申し込みください。

問い合わせ先・申込先： 山県市役所健康介護課 (tel 0581-22-6838)