

フレイル
予防で
健康長寿

フレイル総合講座パート1

～みんなで楽しく健康づくり！～

フレイルを予防するために栄養・お口のケアやお口の体操・ペタンク・簡単な運動を行う「フレイル総合講座パート1」を開催します。

毎回、楽しいゲームもあります。ぜひ、お気軽にご参加ください！

フレイル

年齢とともに体力や気力などが低下した状態のことを「フレイル」といいます。

フレイルを放置すると要介護状態につながります。

フレイルを予防するためには①低栄養を予防するための食生活 ②足腰を鍛える運動 ③お口のケア、お口の体操 ④みんなと集まって楽しく笑うことが大切です。

【対象者】 65歳以上85歳以下の方

【日程】 令和5年7月～8月 ※詳細は裏面をご覧ください

【内容】

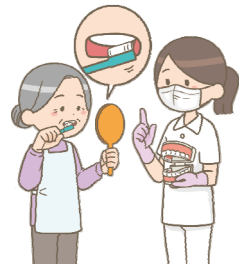
ペタンク



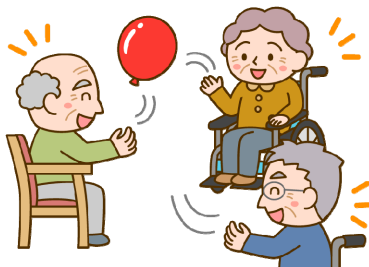
栄養の話（管理栄養士）



お口の話（歯科衛生士）



毎回 楽しいゲーム



マイナンバーカードの
使い方

R6年秋より健康保険証と
マイナンバーカードが
一体化されます。
マイナンバーカードの
使い方を学ぼう！

お口の体操



裏面もご覧ください

○西木 会場：西木温泉ふれあいプラザクリオン2階 ホール

日程	内容	講師
7月20日（木）	ペタンク、血圧測定、握力測定	スポーツ推進委員
7月27日（木）	食生活のポイント、風船バレー	管理栄養士 大山 とし子氏
8月3日（木）	歌を楽しみながらお口の力をアップ、 簡単な楽しい体操・コグニサイズ	藤原 まり 氏
8月10日（木）	お口のケア、紅白玉入れ	歯科衛生士 竹原 康子氏
8月17日（木）	マイナンバーカードの使い方、 簡単な楽しい体操・コグニサイズ、 血圧測定	

○田沢湖 会場：健康増進センターホール（田沢湖病院併設）

日程	内容	講師
7月24日（月）	食生活のポイント、風船バレー、 血圧測定、握力測定	管理栄養士 大山 とし子氏
7月31日（月）	ペタンク	スポーツ推進委員
8月7日（月）	歌を楽しみながらお口の力をアップ、 簡単な楽しい体操・コグニサイズ	藤原 まり 氏
8月21日（月）	お口のケア、紅白玉入れ	歯科衛生士 竹原 康子氏
8月28日（月）	マイナンバーカードの使い方、 簡単な楽しい体操・コグニサイズ、 血圧測定	

○角館 会場：健康管理センター（角館庁舎となり）

日程	内容	講師
7月25日（火）	ペタンク、血圧測定、握力測定	スポーツ推進委員
8月1日（火）	食生活のポイント、風船バレー	管理栄養士 大山 とし子氏
8月8日（火）	歌を楽しみながらお口の力をアップ、 簡単な楽しい体操・コグニサイズ	藤原 まり 氏
8月22日（火）	お口のケア、紅白玉入れ	歯科衛生士 竹原 康子氏
8月29日（火）	マイナンバーカードの使い方、 簡単な楽しい体操・コグニサイズ 血圧測定	

【受付時間】 午後1時～午後1時20分 【終了時間】 午後3時

【持ち物】 市民生活課で配布している青色袋と水色ファイル（お持ちの方）

動きやすい服装、水分

【申込締切】 7月14日（金）

【お申込み】 市民生活課 国民健康保険係 電話 0187-43-3316