

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歳以上の方

【日 程】 令和6年6月～7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

健康保険証は R6年 12月
よりマイナンバーカードに
移行します。
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

○田沢湖 会場:健康増進センターホール(田沢湖病院併設)

田沢湖のみ
内履き持参

日程	内容	講師
6月17日(月)	食生活のポイント、血圧測定、握力測定 簡単な楽しい体操・コグニサイズ	管理栄養士 大山 とし子氏
6月24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
7月 1日(月)	ペタンク	スポーツ推進委員
7月 8日(月)	お口のケア、紅白玉入れ	歯科衛生士 竹原 康子氏
7月22日(月)	マイナンバーカードの使い方、 風船バレー、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
6月18日(火)	食生活のポイント、血圧測定、握力測定 簡単な楽しい体操・コグニサイズ	管理栄養士 大山 とし子氏
6月25日(火)	ペタンク	スポーツ推進委員
7月 2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
7月 9日(火)	お口のケア、紅白玉入れ	歯科衛生士 竹原 康子氏
7月23日(火)	マイナンバーカードの使い方、 風船バレー、血圧測定	

○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
6月20日(木)	食生活のポイント、血圧測定、握力測定 簡単な楽しい体操・コグニサイズ	管理栄養士 大山 とし子氏
7月 4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
7月11日(木)	ペタンク	スポーツ推進委員
7月18日(木)	お口のケア、紅白玉入れ	歯科衛生士 竹原 康子氏
7月25日(木)	マイナンバーカードの使い方、 風船バレー、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】 国保市民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、田沢湖のみ上履き

【申込締切】 6月12日(水)

【お申込み】 国保市民課 国民健康保険係 電話 0187-43-3316