

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・ボッチャ・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7年6月～7月 ※詳細は裏面をご覧ください

【内 容】

ボッチャ



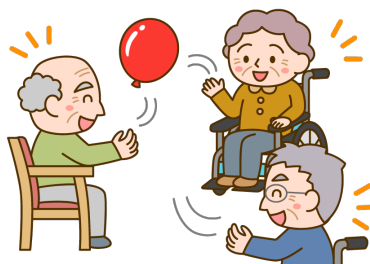
栄養の話（管理栄養士）



お口の話（歯科衛生士）



毎回 楽しいゲーム



耳の話（保健師）



お口の体操



裏面もご覧ください

○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16日 (月)	耳の聞こえについて、血圧測定、握力測定 コグニサイズ(らくらく楽しいバージョン)	国保市民課 保健師
6月23日 (月)	歌を楽しみながらお口の力をアップ、 風船バレー	藤原 まり 氏
6月30日 (月)	ボッチャ	スポーツ推進委員
7月 7日 (月)	食生活のポイント、コグニサイズ	保健課 管理栄養士
7月14日 (月)	お口のケア、 ボールゲーム、コグニサイズ、血圧測定	歯科衛生士 竹原 康子氏

○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17日 (火)	耳の聞こえについて、血圧測定、握力測定 コグニサイズ(らくらく楽しいバージョン)	国保市民課 保健師
6月24日 (火)	歌を楽しみながらお口の力をアップ、 風船バレー	藤原 まり 氏
7月 1日 (火)	ボッチャ	スポーツ推進委員
7月 8日 (火)	食生活のポイント、コグニサイズ	保健課 管理栄養士
7月15日 (火)	お口のケア、 ボールゲーム、コグニサイズ、血圧測定	歯科衛生士 竹原 康子氏

○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19日 (木)	耳の聞こえについて、血圧測定、握力測定 コグニサイズ(らくらく楽しいバージョン)	国保市民課 保健師
7月 3日 (木)	歌を楽しみながらお口の力をアップ、 風船バレー	藤原 まり 氏
7月10日 (木)	ボッチャ	スポーツ推進委員
7月17日 (木)	食生活のポイント、コグニサイズ	保健課 管理栄養士
7月24日 (木)	お口のケア、 ボールゲーム、コグニサイズ、血圧測定	歯科衛生士 竹原 康子氏

【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 11 日(水)

【お申込み】 国保市民課 国民健康保険係 電話 0187-43-3316