

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8年6月～7月 ※詳細は裏面をご覧ください

【内 容】

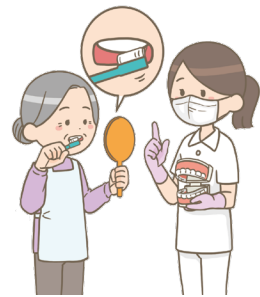
ボッチャ



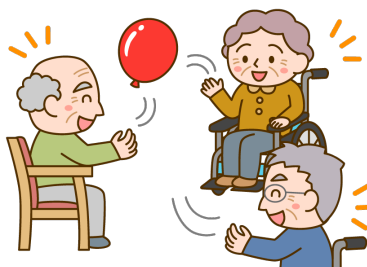
栄養の話 (管理栄養士)



お口の話 (歯科衛生士)



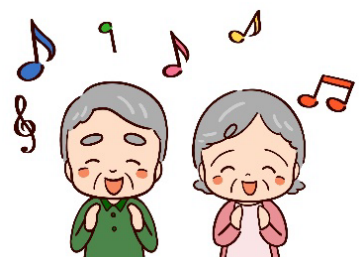
毎回 楽しいゲーム



フレイル予防の話
(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15日(月)	フレイル予防、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22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29日(月)	ボッチャ	スポーツ推進委員
7月 7日(火)	お口のケア、コグニサイズ	歯科衛生士 竹原 康子氏
7月13日(月)	食生活のポイント、 ボールゲーム、コグニサイズ、血圧測定	国保市民課 管理栄養士

○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16日(火)	フレイル予防、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(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
6月30日(火)	ボッチャ	スポーツ推進委員
7月14日(火)	お口のケア、コグニサイズ	歯科衛生士 竹原 康子氏
7月21日(火)	食生活のポイント、 ボールゲーム、コグニサイズ、血圧測定	国保市民課 管理栄養士

○西木 会場:西木開発センター2階 集会室(西木庁舎併設)

昨年と会場が
変更になりました

日程	内容	講師
6月18日(木)	フレイル予防、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25日(木)	ボッチャ	スポーツ推進委員
7月 2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 9日(木)	お口のケア、コグニサイズ	国保市民課 管理栄養士
7月16日(木)	食生活のポイント、 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10日(水)

【お申込み】 国保市民課 国保年金係 電話 0187-43-3316