



義方公民館で

フレイル予防！

令和7年度



年間スケジュール ～ 詳細は、公民館だより等でお知らせします

| 実施月 | リモート運動体験          | フレイル予防教室・その他                             |
|-----|-------------------|------------------------------------------|
| 5月  | 19日(月)10:30～12:00 |                                          |
| 6月  |                   | 16日(月)10:30～12:00 運動講座                   |
| 7月  | 14日(月)10:30～12:00 | 29日(火)13:30～15:00 骨粗しょう症予防教室             |
| 8月  | 18日(月)10:30～12:00 | リモート運動と栄養講座                              |
| 9月  | 8日(月)10:30～12:00  | リモート運動と口の講座                              |
| 10月 |                   | 20日(月)10:30～12:00 脳活性講座                  |
| 11月 | 17日(月)10:30～12:00 | 19日(水)学習講座<br>うどん de 運動～作って食べて楽しくフレイル予防～ |
| 12月 | 8日(月)10:30～12:00  |                                          |
| 1月  | 19日(月)10:30～12:00 |                                          |
| 2月  | 16日(月)10:30～12:00 | (日程調整中)おいしく食べて健康づくり教室                    |
| 3月  | 16日(月)10:30～12:00 |                                          |

**リモート運動体験** 対象：医師から運動制限を受けていない方

中継放送を見ながらしっかりと身体を動かす教室です。教室途中の入退場は自由です。  
動きやすい服装でお越しください。上靴・水分補給できるものも忘れずに。



**フレイル予防教室：運動講座** 対象：どなたでも  
健康運動指導士やリハビリ専門職が運動指導を行います。簡単な体力測定もあります。動きやすい服装でお越しください。上靴・水分補給できるものも忘れずに。

**骨粗しょう症予防教室** 対象：どなたでも（要予約）  
簡単な検査で行える骨量測定と骨粗鬆症予防についての講話(栄養・運動)がセットになった教室です。  
公民館だより6月号で詳しくご案内します。

**フレイル予防教室：脳活性講座** 対象：どなたでも(お持ちのスマートフォンをお持ちください。)

脳の活性化とともに、日常生活をより元気に過ごすための方法を学びます。スマホを使いこなす第一歩として、楽しく学びながらスマホに親しんでもらうためのきっかけづくりの教室です。

**栄養講座と口の講座** 対象：どなたでも  
栄養については管理栄養士、お口の健康については  
歯科衛生士または保健師が実践を交えてお話しします。

問い合わせ

米子市 フレイル対策推進課・健康対策課

電話：(0859)23-5458 FAX：(0859)23-5460