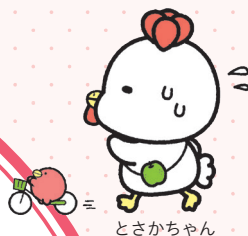


週1回×3か月

フレイル度チェックで

プレフレイル
フレイル

に該当した方へ



フレイル ≡ 予防 ≡ 実践教室

に参加しませんか！

フレイル予防に必要な要素の「運動」「栄養」「口腔」「認知」をすべて取り入れた内容の週1回3か月間の教室です。

教室に参加して、プレフレイル・フレイルの状態を改善し、いきいきと自立した日常生活を送りましょう！

利用期間・回数

週1回×3か月

会場

フレイル予防実践教室一覧をご覧ください

利用料

教室の利用には、利用料がかかります

詳しくは、フレイル予防実践教室一覧をご覧ください

参加までの流れ

裏面をご覧ください

運動

口腔

栄養

認知



教室の内容

動く

足腰の健康に！

- 適度に身体を動かして活動しやすい体づくり
- 脳活性でいつまでも若々しく
 - ・筋力トレーニング
 - ・バランストレーニング
 - ・有酸素運動
 - ・脳活性トレーニング など

食べる

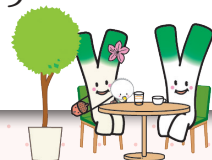
栄養改善・お口の健康に！

- しっかり食べて・いきいきした生活へ
- 「噛む」「飲み込む」お口の力をアップ
 - ・栄養についての講話
 - ・口の機能に関する講話
 - ・口腔体操 など

つながる

人との交流で活動意欲をアップ！

- 楽しく取り組んで気持ちも元気に
- 教室終了後も学んだことを継続的に取り組みましょう



参加までの流れ

アプリ以外での申込み

(郵送回答など)

①フレイル予防実践教室一覧から希望会場を選ぶ

②希望会場へ直接申し込む
※申込時に、フレイル度チェック番号と確認番号が必要です

③希望会場から連絡を受け、日程調整をする

④教室に参加する

※フレイル度チェック会場でチェックをされた方は、会場のシステムから申し込むことができます。

アプリで申込み

①アプリの会場一覧から、希望会場を選択する

②アプリ上で希望会場に申し込む

③希望会場から連絡を受け、日程調整する

④教室に参加する



その他

- ・本事業は、年度当たりで1回（3か月間）までご利用できます。
- ・要支援又は要介護認定を受けられた場合は、本事業の対象外となります。
- ・郵送回答で、訪問に同意された「フレイル」に該当した方には、米子市（業務委託先の民間事業者を含む）がアドバイスをするために、訪問させていただく場合があります。



フレイル予防に
取り組んで、
健康寿命を伸ばしましょう!!

【お問い合わせ先】

米子市フレイル対策推進課

TEL 090-9710-2276・090-9710-2288

(受付：9：00～17：00)

FAX 0859-23-5460



鳥取大学医学部
スマートライフプロジェクト
イメージキャラクター
とさかちゃん