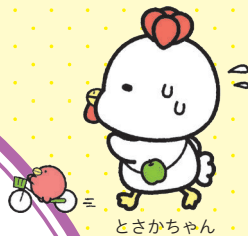


週1回×3か月

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

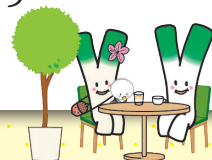
栄養改善・お口の健康に！

- 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。
- ・「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）がおすすめのフレイル予防の取組などの説明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
とさがちゃん