

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！

体力測定や簡単チェックで身体状況を確認します

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教室です。
教室に参加して、いきいきと自立した日常生活を送りましょう！



こんな効果が
あります！



フレイル度が変わるかも
フレイル度チェックが
効果的かも！！

利用期間
・回数

週1回×3か月（12回）

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

会場

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



教室の内容

動く

- 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

- 食事のポイントを学んでいきいき食生活へ
- 噛む・飲み込むお口の力をアップ
- ・栄養についての講話
- ・口に関する講話、体操 など

つながる

- みんなで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

アプリ以外での申し込み

(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。

アプリで申し込み

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



※本事業は、年度当たり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。

※年度をまたいでのご利用はできませんので、ご了承ください。

その他のフレイル予防事業のご案内



お家で



お家でできる充実のトレーニング集です！

立ってできるものだけでなく、座ってできる運動、横になったままできる運動があり、それぞれの体調やライフスタイルに合わせて選ぶことができます！



会場

ふらっと、
運動体験!!

専門職の指導による筋トレ、バランスアップ、脳トレなどを行う教室です。

定期的で開催しています。運動習慣のきっかけとして、お気軽にご参加ください。

■会場

Chukaiコムコムスクエア
弓浜地域老人福祉センター
さなめホール
米子サン・アビリティーズ



公民館などで

リモート
運動体験

お近くの公民館などで、「ふらっと、運動体験!!」の様子をリアルタイムで中継放映します。

画面を見ながら皆さんで運動できます。

開催日程については、各公民館だより等でも紹介しています。



※各事業の詳細は米子市ホームページでもご確認いただけます。

【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

フレイル予防に取り組んで、健康寿命を伸ばしましょう!!