

今よりもっと元気アップ!
フレイルをスマイルに!

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
運動・栄養・口腔などの
内容を取り入れた教室です

対 象

65歳以上でフレイル度チェックをされた方

(要支援・要介護認定のある方は対象外)

参加期間・
回数

週1回×3か月間 (12回)

教室の内容

- 活動しやすい体づくりのための実践プログラム
(筋トレ、ストレッチ、口腔体操、脳トレなど)
- フレイル予防のポイントについての講話
※体力測定や簡単チェックで身体状況の確認も行います

効 果

- 身体活動 (歩行、立ち上がりなど) のアップにつながる
- 活動意欲のアップにつながる
- 生活リズムが整う など

会場・利用料

フレイル予防実践教室一覧をご覧ください
※各事業所で様々な内容を実施しています

参加までの流れ

裏面をご覧ください



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希望会場と日程調整をする
- 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アプリの教室一覧から、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。

※事前にご連絡いただければ見学可能です。

※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。

詳しくは
こちら➡



【お問い合わせ先】 米子市フレイル対策推進課

TEL 0859-23-5458 FAX 0859-23-5460

フレイル予防に取り組んで、健康寿命を延ばしましょう！