

令和8年度 富益公民館で



フレイル予防!

年間スケジュール

場 所 : 富益公民館

| 実施日 | 時間 | 内容 |
|----------|---------------|---|
| 4月13日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験 |
| 5月11日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験 |
| 6月1日(月) | 午前10:00~11:30 | フレイル予防:運動講座 |
| 7月6日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験 |
| 7月27日(月) | 午前10:00~11:30 | 【要予約】骨量測定会 ※詳細は公民館だより7月号をご覧ください。(定員20名) |
| 8月3日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験 |
| 9月7日(月) | 午前10:00~11:30 | フレイル予防:脳活性講座 |
| 10月5日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験+フレイル予防:口腔講座 |
| 11月2日(月) | 午前10:00~11:30 | 【要予約】フレイル予防:栄養講座 ※詳細は公民館だより10月号をご覧ください。 |
| 12月7日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験 |
| 1月18日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験 |
| 2月1日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験 |
| 3月1日(月) | 午前10:30~12:00 | リモート運動体験 |

詳しい講座の内容については、**裏面**をご確認ください

お問い合わせ先

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

フレイル予防！ 講座案内

リモート運動体験 対象者:概ね 60歳以上の方(医師から運動制限を受けていない方)

運動習慣のきっかけづくりを目的としています。
ふらっと運動体験(運動教室)を、市内に3か所ある
フレイル対策拠点と公民館をつないで中継放送します。
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 対象者: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。



フレイル予防教室:栄養とお口の講座 対象者:どなたでも(栄養講座は要予約)

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。

栄養講座は調理実習を予定しています。予約方法については
公民館だより10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 対象者:どなたでも

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。

※お持ちのスマートフォンをご持参ください。



骨量測定会 対象者: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。予約方法については公民館だより7月号で詳しくご案内します。



フレイルとは…

加齢により心身が衰えた状態のことをいいますが、適切な対処を
することで健康な状態に戻ることができると言われてしています。

運動・栄養・社会参加でフレイルを予防しましょう。

