



啓成公民館で

フレイル予防！

令和7年度

講座案内

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。運動・栄養・社会参加をすることで予防しましょう！

リモート運動体験

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）を公民館で中継放送します。

教室途中の入退場は自由です。

※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）

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

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。

※対象者：どなたでも

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

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。

※対象者：どなたでも



フレイル予防教室：脳活性講座

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。

※対象者：どなたでも（お持ちのスマートフォンをお持ちください。）



骨量測定会

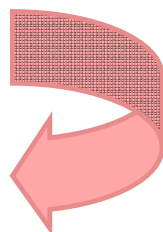
簡単な検査で行える骨量測定と骨粗鬆症予防についての講話（栄養・運動）がセットになった教室です。

公民館だより6月号で詳しくご案内します。

事前に公民館に申し込みが必要です。

※対象者：どなたでも（要予約）

詳しい講座の日程
については、裏面を
ご確認ください！



年間スケジュール ～ 詳細は、公民館だより等でお知らせします ～

実施月	リモート運動体験	フレイル予防教室・講座など
4 月	17 日(木) 午後 2:00～3:30	
5 月	15 日(木) 午後 2:00～3:30 ※フレイル予防・栄養講話に引き続き実施	15 日(木)【フレイル予防・栄養講話】 午後 1:30～2:00
6 月	19 日(木) 午後 2:00～3:30	18 日(水)【がくゆう会 介護予防講座】 午後 1:30～3:00 講演:「フレイル予防 de 啓成 GO!」 講師:米子市保健福祉部フレイル対策推進課 小椋 善文氏
7 月	17 日(木) 午後 2:00～3:30	<u>15 日(火)</u> 【骨量測定会】 要予約 午後 1:30～3:00
8 月	21 日(木) 午後 2:00～3:30	
9 月		18 日(木)【フレイル予防・運動教室】 午後 2:00～3:30
10 月	16 日(木) 午後 2:00～3:30	
11 月	20 日(木) 午後 2:00～3:30	12 日(水)【がくゆう会 健康講座】 午後 1:30～3:00 講演:「今こそ大事!知っているようで知らない 高血圧の話」 講師:山陰労災病院 循環器内科部長 水田 栄之助氏
12 月	11 日(木) 午後 2:00～ <u>2:45</u>	11 日(木)【フレイル予防・口腔講話】 午後 2:45～3:30 ※リモート運動体験に引き続き実施
1 月		22 日(木)【フレイル予防・脳活性講座】 午後 2:00～3:30
2 月	19 日(木) 午後 2:00～3:30	
3 月	19 日(木) 午後 2:00～3:30	

毎週月・金曜日の午前中にもリモート運動体験を行っています!
時間や場所については公民館だよりをご確認ください。

お問い合わせ…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