

永江公民館で

フレイル多院





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 言われています。運動・栄養・社会参加でフレイルを予防しましょう。

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 ~

実施日	時間	内容	
4月18日(金)	午前 10:30~12:00	リモート運動体験	
5月16日(金)	午前 10:30~12:00	リモート運動体験	
6月20日(金)	午前 10:30~12:00	リモート運動体験 フレイル予防:ロ腔講座	
7月18日(金)	午前 10:30~12:00	リモート運動体験	
7月22日(火)	午後 1:30~3:30	骨量測定会【要予約】	
8月21日(木)	午後 2:00~3:30	リモート運動体験	
9月25日(木)	午後 2:00~3:30	フレイル予防:運動講座	
10月17日(金)	午前 10:30~12:00	リモート運動体験 フレイル予防:栄養講座	
月20日(木)	午後 1:30~3:00	第9回 ながえ青雲大学 フレイル予防:脳活性講座	
12月19日(金)	午前 10:30~12:00	リモート運動体験	
月 6 日 (金)	午前 10:30~12:00	リモート運動体験	
2月20日(金)	午前 10:30~12:00	リモート運動体験	
3月19日(木)	午後 2:00~ 3:30	リモート運動体験	

場 所: 永江公民館 2階集会室

※ 教室によって時間が異なる場合があります。

開始時間にご注意ください。

詳しい講座の内容については、

裏面をご確認ください!

お問い合わせは…

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



永江公民館で フレイル予防!

調塵暴內



●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、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。

※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。

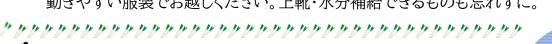


🤗 フレイル予防教室:運動講座

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。



❷ フレイル予防教室:栄養とお口の講座

リモート運動体験の日に合わせて 30 分~1 時間程度専門職 による講話を行います。

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)







お問い合わせは… 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