

# 令和8年度 巖公民館で フレイル予防！



年間スケジュール

場 所： 巖公民館

実施日	時間	内容
4月17日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
5月15日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
6月19日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験 + フレイル予防:お口の講座
7月17日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
8月21日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
8月25日(火)	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)
9月18日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
10月16日(金)	午前10:30~12:00	フレイル予防:脳活性講座
11月20日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
12月18日(金)	午前10:30~12:00	フレイル予防:運動講座
1月15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
2月19日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
3月19日(金)	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。



## 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。

