

気軽に
ご参加ください

大高公民館で

令和7年度



フレイル予防!



米子市では、お住まいの地区の公民館でフレイル予防の取り組みを実施しています。

フレイルとは...

加齢により心身が衰えた状態のことといいますが、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28日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
5月26日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
6月5日(木)	午後13:30~15:00	リモート運動体験 (しなやかクラブ)
6月23日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
7月25日(金)	午前9:30~11:30	★骨量測定会【要予約】
7月28日(月)	午前10:30~12:00	フレイル予防:脳活性講座
8月25日(月)	午前10:30~12:00	フレイル予防:栄養講座
9月4日(木)	午後13:30~15:00	リモート運動体験 (しなやかクラブ)
9月22日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
10月20日(月)	午前10:30~12:00	フレイル予防:口腔講座
11月17日(月)	午前10:30~12:00	フレイル予防:運動講座
12月4日(木)	午後13:30~15:00	リモート運動体験 (しなやかクラブ)
12月22日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
1月26日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
2月16日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
3月16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。



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リアルタイムで中継放送します。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。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

フレイル予防をテーマにした教室です。

健康運動指導士やリハビリ専門職が運動指導を行う教室です。簡単な体力測定も行います。

※対象者：どなたでも

動きやすい服装でお越しください。水分補給できるものも忘れずに。



健康寿命を延ばす
3つのヒケツ
栄養

しっかり食べる
お口のケア

運動

体を動かす

社会参加

人とつながる

フレイル予防教室：栄養とお口の講座

フレイル予防をテーマにした教室です。

栄養については管理栄養士、お口の健康については保健師が実践を交えてお話をします。

※対象者：どなたでも

※口腔講座と栄養講座の内容は10:30~11:30 リモート運動体験+11:30~12:00 講座となります。（動きやすい服装でお越しください。水分補給できるものも忘れずに。）



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。

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）公民館だよりでお知らせします。



