

気軽に
ご参加ください



宇田川公民館で

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17日(木)	午後2:00～3:30	リモート運動体験
5月23日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
6月16日(月)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
7月3日(木)	午後2:00～3:30	リモート運動体験
8月25日(月)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
9月12日(金)	午前10:30～12:00	フレイル予防：脳活性講座
10月16日(木)	<u>午前9:30～11:00</u>	フレイル予防：運動講座
11月17日(月)	午前10:30～12:00	リモート運動体験 ＋ フレイル予防：栄養・口腔講座
12月12日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
1月23日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
2月19日(木)	午後2:00～3:30	リモート運動体験
3月9日(月)	午前10:30～12:00	リモート運動体験

★ 8月8日(金) 午前10:00～11:30 骨量測定会【要予約】場所：大和公民館



詳しい講座の内容については、

※骨量測定会は大和公民館で行います。

裏面をご確認ください！

申込先は大和公民館です。(申込開始は7月頃。)



公民館で フレイル予防！ 講座案内



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。



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

社会参加

体を動かす

人とつながる



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（大和公民館にて開催）

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7月号で詳しくご案内します。

事前に大和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

