



令和7年度 明道公民館で

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 ～詳しくは、公民館だより等でお知らせします～

実施日	時 間	内 容
4月21日(月)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)
5月12日(月)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)
6月27日(金)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)・栄養教室
7月14日(月)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)
8月25日(月)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)
9月26日(金)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動教室(専門講師の指導)
10月24日 (金)	午前 10:30～12:00	脳活スマホ活用教室
11月17日 (月)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)
12月12日 (金)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)
1月19日(月)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)・お口の教室
2月13日(金)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)
3月9日(月)	午前 10:30～12:00	フレイル予防運動(リモート)

場 所 明道公民館 2階
対 象 裏面をご覧ください

「栄養教室」「お口の教室」「フレイル予防運動教室」「脳活スマホ活用教室」は専門の講師がいます。
参加は、年間を通して参加でも、単発で参加でも自由です。

【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

詳しい内容は裏面
をご覧ください！

明道公民館でフレイル予防！ 教室案内

フレイル予防運動教室（リモート）

「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。

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。



フレイル予防運動教室

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。

※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。

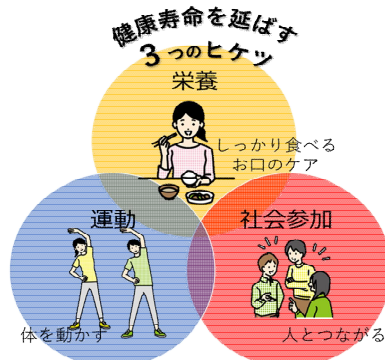


栄養教室・お口の教室

栄養教室は管理栄養士がお話します。

お口の教室は歯科衛生士または保健師が実践を交えてお話します。
いずれもリモート運動の後半に教室をします。

※対象者：どなたでも



脳活スマホ活用教室

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
当日スマートフォンをお持ちください。



運動習慣や食事の見直しするチャンスです！
たくさんのご参加をお待ちしています！



【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