

気軽に
ご参加ください



住吉公民館で

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ますと言われています。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 ～

実施月	リモート運動体験	フレイル予防教室・その他
4月	7日、21日(月)10:30~12:00	
5月	12日、26日 //	
6月	9日、23日 //	
7月	28日 //	14日(月)10:30~12:00 運動講座
8月	25日 //	8日(金)10:00~11:30 栄養とお口の講座
9月	8日 //、19日(金)10:30~12:00	
10月	6日、27日 //	
11月	10日、17日 //	
12月	1日、15日 //	
1月	26日 //	16日(金)10:00~11:30 脳活性教室
2月	16日 //	
3月	9日、23日 //	

場 所：住吉公民館

※ リモート運動体験とそれ以外の教室については部屋や時間が異なります。開始時間や部屋にご注意ください。

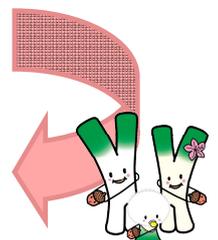
詳しい講座の内容

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



住吉公民館で 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。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

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



体を動かす



社会参加

人とつながる

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。)



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