

気軽に  
ご参加ください



車尾公民館で

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23日(月)	午前10:30～12:00	<b>脳活性講座</b> (リモート運動体験なし)
7月28日(月)	<u>午前10:00～12:00</u>	<b>栄養の講座</b>
8月25日(月)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
9月22日(月)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
10月27日(月)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
11月18日(火)	午前10:30～12:00	<b>運動教室</b> (リモート運動体験なし)
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24日(火)	<u>午前10:00～12:00</u>	<b>お口の講座</b>
3月23日(月)	午前10:30～12:00	リモート運動体験

場 所：車尾公民館 2階集会室

【栄養講座・口腔講座について】

10:00～10:30 栄養・お口の講話+10:30～12:00 リモート運動体験となります。

動きやすい服装で、水分補給できるものを持ってお越しください。

詳しい講座の内容  
については、裏面を  
ご確認ください！



# 車尾公民館で 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、公民館で中継放送します。

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。



## フレイル予防教室：運動教室

健康運動指導士やリハビリ専門職が公民館で実際に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。

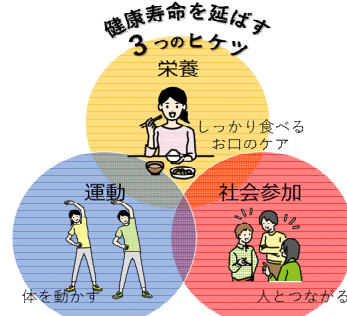


## フレイル予防教室：栄養とお口の講座

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。

後半はリモート運動体験をおこないます。

※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