福生東公民館で フレイル予防！

令和７年度

ずっと元気にエンジョイ！よなご 健康寿命の延伸大作戦

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 14 日（月）	午前 10：30～12：00	リモート運動体験
５月 12 日（月）	午前 10：00～12：00	栄養講座＋リモート運動
６月 ９日（月）	午前 10：30～12：00	リモート運動体験
７月 14 日（月）	午前 10：30～12：00	運動講座（リモート運動なし）
８月 18 日（月）	午前 10：30～12：00	リモート運動体験
９月 ８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	リモート運動体験
11 月 10 日（月）	午前 10：30～12：00	口腔講座＋リモート運動
12 月 ８日（月）	午前 10：30～12：00	リモート運動体験
１月 19 日（月）	午前 10：30～12：00	リモート運動体験
２月 ９日（月）	午前 10：30～12：00	脳活性講座（リモート運動なし）
３月 ９日（月）	午前 10：30～12：00	リモート運動体験

場　所 ： 福生東公民館　２階集会室

※ リモート運動体験とそれ以外の講座については時間が異なる場合があります。開始時間にご注意ください。

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

福生東公民館で 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。
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。

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