

管理栄養士
保健師が
出向きます

令和5年度

人生100年時代

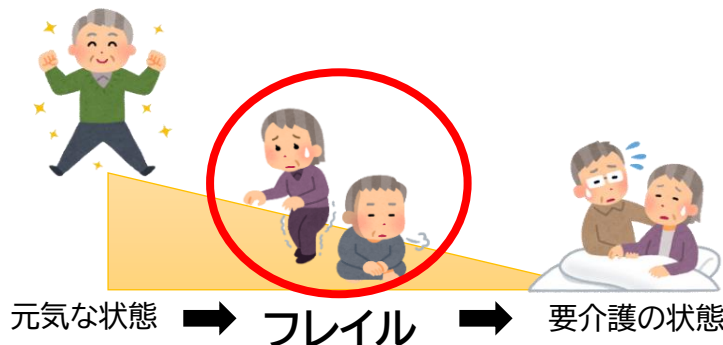
元気な体で人生を楽しもう

フレイル予防 講座

フレイルってなに？

加齢とともに体や心の働きが低下した状態のことで、ちょっとしたきっかけで要介護状態になりやすいという危険があります。

できるだけ長く自立した生活を続けるためにはフレイルの予防が鍵となります。



フレイル予防講座のご案内

ーグループ活動、ご近所の集まりにご活用くださいー

管理栄養士・保健師が皆さんの地域にうかがい、フレイル予防についてお話をさせていただきます。

期間 令和5年7月～令和6年3月末 まで

※日時調整のため、希望日の1～2か月前までにお申し込みください

※事業等により日程調整をお願いする場合がありますのでご了承ください

全2回
(無料)

対象

湯沢市民のグループや団体、地域の集まり、サロンなど(少人数でも大丈夫です！)

会場

皆さんが普段活動している場所
(会館や地区センターなど)

内容 (各講座全2回 各回30分～40分) *詳しくは裏面をご覧ください

どちらかのコースを選んでください

○健康長寿のための食生活コース

○なんでも食べられるお口元気コース



<申し込み・問い合わせ> 日時調整のため希望日の1～2か月前までにご連絡ください

湯沢市役所健康対策課保健推進班 ☎0183-56-8020

フレイル予防講座のご利用について

●下記のコースから、どちらか1つを選んでください。

●各コースとも全2回(1回30~40分)です。

*ご希望により健康相談(血圧測定)も実施しますが、講話のほかに30分ほど時間を要します。

コースの内容



健康長寿のための食生活コース(栄養の話)

食事が面倒で食べたくない、最近やせてきた・・・という人は要チェック！
食生活や高齢期の体重減少はフレイルや免疫力に関係しています。

<1回目>

- ・フレイルってなに？
- ・自分の食生活をチェックしよう

<2回目>

健康長寿のための
食事のコツ



なんでも食べられるお口元気コース(口腔の話)

むせやすい、噛みにくくなった・・・こんなことはありませんか？

<1回目>

- ・フレイルってなに？
- ・今の自分を知ろう(質問票の記入)

<2回目>

お口のフレイル予防と
お口の体操



参加者の声



歯がやっぱり大事なんだと確認できた

この会そのものがフレイル予防なんだ！

1食で肉や魚をそのくらい食べないといけないとは知らなかった！

昨年度は28箇所に向い、低栄養予防や口の健康についてお話ししました！