

令和7年度

フレイル予防講座を ご活用ください

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が
地域にうかがい、フレイル予防のお話をさせていただきます

フレイルってなに？

加齢とともに体や心の働きが低下し、
要介護になりやすい状態のことです。
フレイル予防講座を活用して
元気な体で人生を楽しみましょう。



期 間 令和7年7月～令和8年3月末まで

会 場 皆さんが活動している場所（会館や地区センター等）

内 容 各講座全2回、1回30～40分の内容です（詳細は裏面へ）

- ① 健康長寿のための食生活コース
- ② なんでも食べられるお口元気コース

※2回の実施が難しい場合や、他の講話をご希望の場合はご相談ください
※ご希望により血圧測定も実施できますが、30分ほどお時間をいただきます

【お申込み】 湯沢市役所 健康対策課 ☎ 0183-73-2124

（日程調整のため希望日の1～2か月前までにご連絡ください）

◆ フレイル予防講座の内容

回数	健康長寿のための 食生活コース (管理栄養士)	なんでも食べられる お口元気コース (歯科衛生士)
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（チェック票の記入）	・ フレイルってなに？ ・ フレイルの徴候をチェックしよう（質問票の記入）
2回目	・ 健康長寿のための食事のコツ	・ お口のフレイル予防とお口の体操

◆ その他に今までに講話をした内容

- ・ 転倒の予防
- ・ 認知症予防について
- ・ 免疫力を高めるために
- ・ お薬の飲み方
- ・ 熱中症予防
- ・ 冬の健康管理
- ・ ヒートショック対策
- ・ 脳トレ



◆ 参加者の声



- ・ なんでも食べるためには口のお手入れが大事だと分かった
- ・ 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
- ・ この会そのものがフレイル予防だな