

令和7年度

もっと元気に！健康長寿！！ フレイルを予防しよう！教室

みなさんは「フレイル」という言葉を知っていますか？「フレイル」とは、加齢などにより心身の機能が低下した状態のことをいい、高齢者の多くがフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられています。

いつまでも健康で元気に生活を送るために、理学療法士、管理栄養士および言語聴覚士などの専門職がフレイル予防のためのお話をさせていただきます。また、様々な測定も実施する予定です。ぜひ、ご参加ください！

内 容 1回目：フレイルチェック票・握力測定
管理栄養士・保健師による栄養講話（導入編）
理学療法士によるフレイル予防講話・体操実技

2回目：滑舌測定（舌口唇運動機能検査）【NEW!!】
管理栄養士・保健師による栄養講話（実践編）
言語聴覚士によるオーラルフレイル予防講話
口腔体操実技
地域包括支援センター案内

2回目教室終了後 【NEW!!】
フレイル予防を意識した お弁当を食べながら懇談
（お弁当を食べずに講話だけの参加も可能です。）

【会食参加者：**弁当代として500円（税込）**】

各会場 40名

予約制



かめポイントの
対象教室です。



対 象 者 ・65歳以上で要介護認定を受けていない方
・医師から運動制限を受けていない方
・いつまでも健康で元気に生活を送るためフレイル予防等
に取り組みたい方

持ち物 ・飲み物（水分補給のため）
・かめポイントカード（持っている方はご持参ください。無い場合は、当日配布します。）

服 装 ・動きやすい服と運動靴（那珂湊コミセンは、室内用の運動靴をご持参ください。）

申 込 ※**予約制**…開催日の1週間前までに電話か電子申請でお申し込みください。
※**2回1セットの講座**となります。両日参加できる会場をお選びください。
なお、お一人1セット限りのお申し込みをお願いします。
★電話か電子申請にてお申し込みください。

【申込み・問合せ】ひたちなか市高齢福祉課
029-273-0111（内線 7234）

申込はこちら



開催日については裏面をご覧ください → → → →

「令和7年度 フレイルを予防しよう！教室」

*受付 9:30～ 終了 12:00 予定

*2 回目教室終了後に

『フレイル予防を意識したお弁当』を食べながら懇談

【会食】12:10～13:00 頃 (ご参加の方は弁当代 500 円徴収いたします)



会 場 名 各会場 定員:40名	開 催 日 ※2回 1 セットの講座となります 両日参加できる会場をお選びください。	
	1回目 午前 9:30～12:00	2回目 午前 9:30～13:00
那珂湊コミュニティセンター (大ホール) 室内用運動靴 持参	7/30(水)	8/20(水)
ヘルス・ケア・センター (3階 健康教育ホール)	7/31(木)	8/28(木)
ヘルス・ケア・センター (3階 健康教育ホール)	9/12(金)	10/24(金)
佐野コミュニティセンター 大会議室	10/1(水)	11/5(水)
市毛コミュニティセンター 集会室	10/23(木)	11/13(木)
ヘルス・ケア・センター (3階 健康教育ホール)	11/27(木)	12/16(火)
ヘルス・ケア・センター (3階 健康教育ホール)	12/4(木)	1/15(木)
那珂湊コミュニティセンター (大ホール) 室内用運動靴 持参	1/27(火)	2/10(火)
ヘルス・ケア・センター3 階 (3階 健康教育ホール)	2/3(火)	2/13(金)