

フレイル予防講座（出前講座）

を受けてみませんか？



フレイル予防イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

フレイルとは、**おとろえ予備群**です！

年齢に伴って筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることをいいます。
フレイル予防のポイントは、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」です。家族・地域と一緒にフレイル予防に取り組みましょう。

フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり、元気な状態を取り戻すことができます。

福山市では、高齢者が健康でいきいきと過ごすことができるよう、「フレイル予防」を推進しています。



〈出前講座の種類と内容〉

講座はすべて90分です。受講回数は、1団体につき、いずれか1回/年です。すべての講座に共通して、「なぜフレイル予防が大切なのか」をお話しします。

講座番号	講座名	内容
35	「楽しい脳トレ・体操」	介護予防のための楽しい脳トレ・体操を行います。
36	「ロコモ※予防体操」	ロコモティブシンドローム※予防の体操を行います。
37	「元気印の食生活」	シニア世代を元気に過ごすための食生活のポイントについて、わかりやすくお話しします。
38	「歯とお口の健康」	歯とお口の健康についてのお話や、お口の体操を行います。
39	「認知症予防」	認知症予防について、わかりやすくお話しします。

※ロコモティブシンドロームとは、骨・筋肉などの運動器の衰えが原因で、立つ・歩くなどの移動が難しくなり、進行すると要介護となるリスクの高い状態をいいます。

出前講座の申し込み方法

(①②のいずれかで申込できます。)

実施予定日の2か月前までに！

① 福山市まちづくり出前講座受講申込書（裏面）を提出。

② 電子申請

- 電子申請システムへアクセス。 二次元コード
- 検索キーワード欄に『フレイル 出前』を入力し検索。
- ご希望の講座を申し込む。



〈問い合わせ先・申し込み先〉

健康推進課 TEL (084) 928-3421

松永保健福祉課 TEL (084) 930-0414

東部保健福祉課 TEL (084) 940-2567

北部保健福祉課 TEL (084) 976-1231

神辺保健福祉課 TEL (084) 962-5055