

みんなのフレイル予防教室

ゆりのき台自治会
全戸配布

食事
口腔

運動

社会
参加

ゆりのき台
地区
在住の方

フレイルって
なに？



楽しく気軽に学びませんか？

1回目：体組成計測定

筋肉量・脂肪量を各部位（四肢・体幹）測定してフレイルチェック。



2回目：運動講座

リハビリ専門職による講話と運動指導が受けられます。



3回目：歯つらつ健口講座

オーラルフレイルやお口のケアの実践について歯科医師が説明します。



1回目：10月 3日（金）13：30～14：45

日時

2回目：10月17日（金）13：30～14：45

3回目：10月31日（金）13：30～14：45

対象

ゆりのき台地区在住の60歳以上の方で、概ね全講座受講希望される方。

定員

先着30名

※ 体組成計使用に際して、医療機器に影響を与えるのでペースメーカーを装着されている方は使用できません。素足で測定しますので、着脱しやすい服装でご参加ください。

場所

ゆりのき台コミュニティハウス

参加者の声

・お口の健康を保つ重要性をわかりやすく講義していただけてよかったです。

・今回のような講座で楽しく体を動かせる機会が定期的にあれば良いと思います。

・具体的に自分の身体について知る事ができて、とても良かったです。

【お問い合わせ】

三田市地域包括支援センター

三田市川除675（三田市総合福祉保健センター内2階）

TEL:079-559-5941 FAX:079-559-5707 メール：houkatsu@sanda-shakyo.or.jp

受付時間：平日9：00～17：30

共催：三田市地域包括支援センター・三田市健康増進課

協力：三田市歯科医師会 ゆりのき台自治会

対象	ゆりのき台地区在住の60歳以上の方で、概ね全講座受講希望される方。
持ち物	筆記用具（*飲み物、動きやすい服装）※1日目では着脱しやすい履物・靴下推奨。
申込期間	9月1日（月）～9月26日（金）

- * 1日目は体組成計を使用します。体組成計は、測定に際して医療機器に影響を与えるので、ペースメーカーなど医療電気機器を装着されている方は使用できません。
- * 体組成計は素足で測定しますので、着脱しやすい靴下などでご参加ください。
- * 測定前にはお手洗いはあらかじめ済ませておいてください。

申し込み内容

「みんなのフレイル予防教室」

FAX：079-559-5707

ふりがな	
氏 名	年齢（ ）
住所	1丁目 ・ 2丁目 ・ 3丁目 ・ 4丁目 ・ 5丁目 ・ 6丁目
電話番号	

会場

ゆりのき台コミュニティハウス 三田市ゆりのき台5丁目36

※駐車場に限りがございます。最寄りの公共交通機関のご利用でのご参加をお願いします。



運動



オーラルケア
・
食事



フレイルチェック

お友達登録募集中!!

三田市地域包括支援センター公式LINE

【オレンジライン】

地域の皆様へ認知症に関するお役立ち情報などを定期的に配信!!



脳年齢を測定して脳の健康について考えませんか？
タッチDE脳の健康チェック好評受付中。

【登録はこちら】公式LINEから予約できます！