

フレイル予防



健康



フレイル



介護

健康講座

【フレイルとは】

介護前段階の虚弱状態の事です。

フレイルは、身体面・精神面・社会面の3つに関係があります。

適切な生活によって、健康状態に戻る事ができる段階でもあります。

大切なことは、フレイル対策を知り自分の“楽しい”を見つける事です。

予防のヒントを知るために講座へお出かけください。（詳細：裏面）

フレイルチェック

- 半年で体重が2～3kg落ちた
- ここ2週間ほど
わけもなく疲れている
- 歩くのが遅くなった
- 握力が弱くなった
- 活動量が減った

高浜市 市民窓口グループ 後期高齢者医療担当（保健師）

電話：（52）1111（内線219）

		内 容
第1回	食事とフレイル	フレイルと食事は密接な関係にあります。予防のために意識すると良い対策をお伝えします。
第2回	お口の健康	お口の健康アドバイス講座です。生活に取り入れて、いつまでも好きな物を食べられるお口の維持に役立つ情報をお伝えします。
第3回	運動とフレイル予防	フレイルと運動の関係についてお伝えします。
第4回	病気とフレイル予防	フレイルの原因として、生活習慣病があります。病気があっても元気であり続ける対策をお伝えします。

【実施場所と日時のご案内】 ※※申し込み不要※※

場 所	第1回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
シルバー人材センター (湯山町 6-2-6) 定員 50名	8月29日(火) 10時30分～	9月26日(火) 10時30分～	10月25日(水) 10時30分～	11月29日(水) 10時30分～
ウェルシア高浜呉竹町店 (呉竹町 3-7-5) 定員 12名	8月31日(木) 10時30分～	9月25日(月) 10時30分～	10月23日(月) 10時30分～	11月21日(火) 10時30分～
高浜エコハウス (沢渡町 4-6-2) 定員 30名	9月6日(水) 13時15分～	10月4日(水) 13時15分～	実施なし	実施なし
たかぴあ (青木町 6-1-15) 定員 30名	実施なし	実施なし	11月1日(水) 13時15分～	12月6日(水) 13時15分～
南部第2ふれあいプラザ (碧海町 3-5-4) 定員 50名	9月15日(金) 10時00分～	10月13日(金) 10時00分～	11月10日(金) 10時00分～	12月8日(金) 10時00分～
全世代楽習館 (本郷町 6-11-15) 定員 35名	9月19日(火) 10時30分～	10月17日(火) 10時30分～	11月14日(火) 10時30分～	12月12日(火) 10時30分～

※ 参加しやすい場所やお日にちを選びご参加ください

※ 会場によっては満員になる場合もあります

※ 開場は開始 15 分前からです

※ 講座の内容は1時間程度です

※ 事業当日、朝8時30分時点で暴風雨警報が発令されている場合は中止します