

地域でのフレイル予防の大切さを市民の方(フレイルサポーター等)と一緒に広める作業療法士などの資格を持つ専門家です！

フレイルトレーナーによる

# フレイル予防出前講座開催団体 募集！

フレイルトレーナーがフレイル予防について楽しくお話しします。(1時間程度)簡単なフレイルチェックの体験もできます。講座を聞いて、フレイル予防に取り組みましょう。

【募集团体】

- ・まちづくり協議会(パートナーシップ講座)
- ・各種団体(市単位、旧町単位 概ね15名以上の参加が見込まれること) など

先着 10 団体程度

## フレイル予防から始まる健康づくり

フレイルとは、英語で Frailty (虚弱) といい、介護が必要になる手前の少し弱った時期を言います。特に、75 歳以上の多くは、フレイル期を経て、介護状態にすすみます。

簡単フレイルチェックも体験できますよ！

### フレイル予防の3原則を学ぼう！

1. しっかり噛んで、よく食べる
2. 運動をする
3. 社会参加をする

### 今、フレイル予防が注目されています！

健康な状態を維持するため、早めに予防に取り組むとことでフレイルの兆候に気づき、介護予防につながります！

#### 【講座開催の流れ】

- ① 希望日を坂井市役所 高齢福祉課に連絡する(2ヶ月以上前までに)  
(フレイルトレーナーと市で日程を調整します。希望日で調整できない場合もあります。ご了承ください)
- ② 日程が決まったら、フレイル出前講座申込書を坂井市役所 高齢福祉課に提出する
- ③ 講座開催
- ④ 実施報告書を坂井市役所 高齢福祉課に提出する

【費用】 無料

【その他】会場の準備、運営等は主催者側でお願いします。



お問合せ先：坂井市役所 高齢福祉課 ☎ 50-3040 FAX 68-0324

〒919-0592 坂井市坂井町下新庄 1-1