

フレイル予防講座開催サロン 募集！

坂井市フレイルサポーターがフレイル予防について楽しくお話しします。簡単なフレイルチェックの体験もできます。

皆さんでフレイル予防に取り組みましょう！

フレイルサポーターの皆さん →



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
(握力測定など)や
フレイル予防体操を行います！

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希望日を社協サロン担当者または坂井市役所 高齢福祉課に連絡する
※社協サロン担当者へご依頼の場合には、社協と市で日程を調整します。
※準備の都合上、なるべく**開催希望月の2か月以上前**にお申し込みください。
- ②日程が決まったら、フレイル予防出前講座申込書を高齢福祉課に提出。
- ③講座開催
- ④実施報告書を高齢福祉課に提出

【費用】 無料

【時間】 30 分～60 分程度

※ 協力者用駐車場の準備をお願いします。

★お申込期限について★

例えば 7/6 開催の場合…

4/30 迄の申し込みで講座開催
とさせていただきます。

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