



令和7年度

気づいて守る！健康づくり教室

運動・栄養・お口をしっかりケア！



8/20（水）～令和8年2/18（水）7日間1コース

フレイルって何？

「フレイル」とは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、「健康」と介護が必要になる「要介護」の中間にある状態のことです。

要介護となると健康な状態に戻るのは難しいと言われていますが「フレイル」であれば、早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防には、「運動」・「栄養・口腔」・「社会参加」が大切です。



フレイルの原因は？

生活の活動量を増やそう！

運動・生活活動の有無による7年間のフレイル新規発症リスク



生活活動：純粋な運動以外に、掃除、庭仕事、買い物等を含む中・高強度活動のこと。

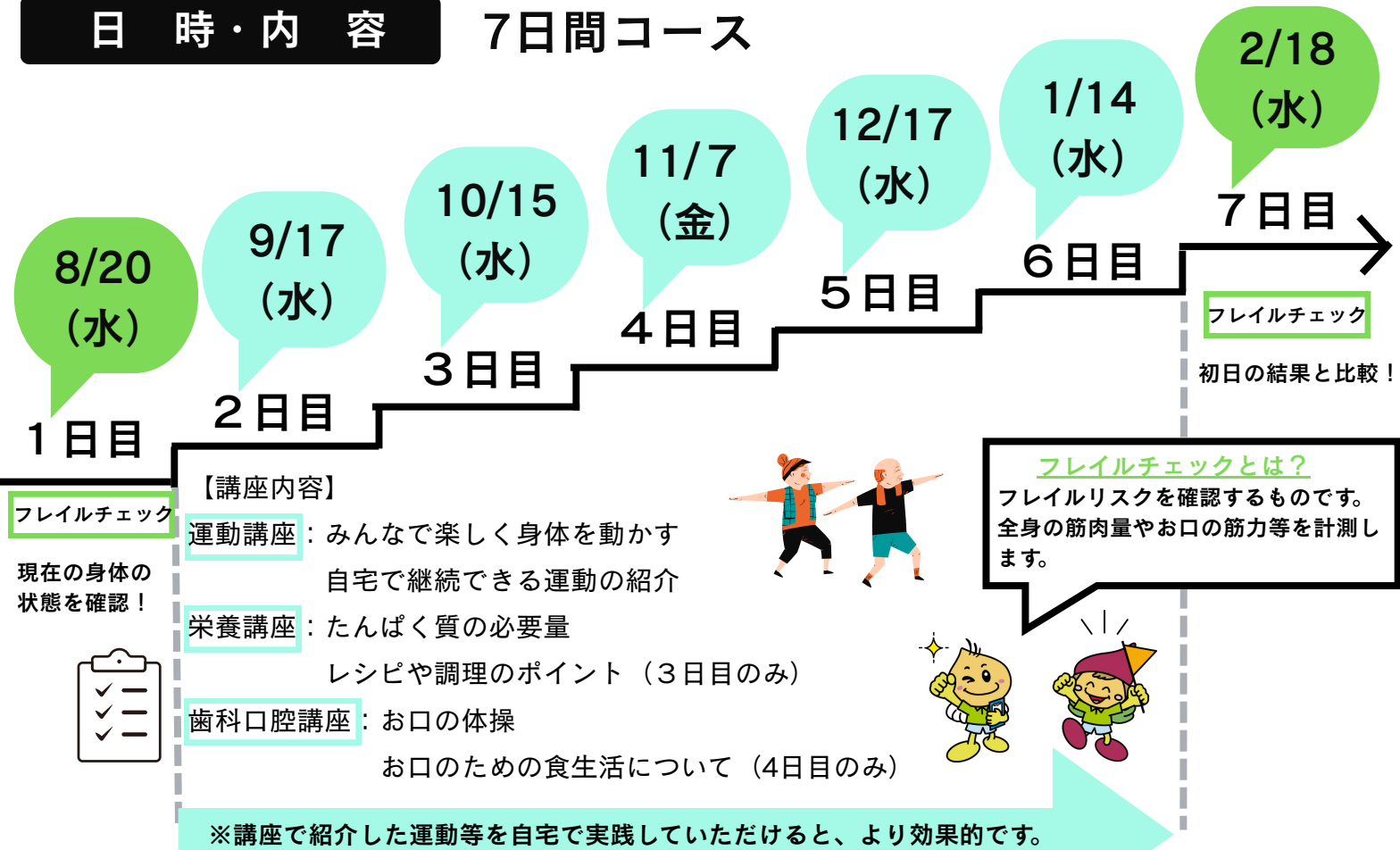
運動・生活活動はフレイル予防につながる！

参考文献：東京大学 高齢社会総合研究機構 呂偉達，飯島勝矢ら，第10回日本サルコペニア・フレイル学会学術集会 発表（2023年）

教室の詳細は裏面へ

日時・内容

7日間コース



時間 13：30～15：20

会場 中央公民館

**参加費
無料**

対象 65歳以上の住民

定員 先着20名

竹間沢公民館7月コース未参加の方優先

その他

- 持ち物
動きやすい服装、飲み物、老眼鏡（必要な方）
- フレイルチェック実施日
体組成計の測定があるので、ストッキングの着用はお控えください。
ふくらはぎの測定でズボンをまくし上げます。ご了承ください。

お申込み

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

049-258-0019

FAX 049-274-1051



上記電話、FAX、電子申請で、①講座名②氏名③生年月日④住所⑤電話番号を記入
※参加希望者が多い場合は、優先度*が高い方から先着順となります。ご了承ください。

*町の令和6年度後期高齢者健康診査の結果よりフレイルリスクが高い方には個別通知を送付しています。

申込締切 8月13日(水) まで