

シニアふれあい食事会

健康長寿のための フレイル予防講座 R8年度申し込みについて



国保年金課ではフレイル予防のための出張講座を行っています。
講師は、栄養：管理栄養士等、口腔：歯科衛生士、運動：理学療法士等です。
ご希望のプログラムを選択し、シニアふれあい食事会の講座としてご利用ください（年1回まで）。
※下記以外のプログラム内容を希望する場合は、申し込みフォームの「その他」にご記載ください。

所要時間
60分

講座名	プログラム内容
栄養	低栄養予防
口腔	口腔フレイル予防と口腔体操（座学＋体操）
運動	フレイル予防について（座学中心）

老化を遅くする食事のポイント

バランス良い食事を手軽に取りたい
→冷凍食品や惣菜も活用しよう！
普段の食事に「ちょい足し！」



お口の体操

手鏡を見ながら舌の体操や
パタカラ体操、
大きな声で歌う等
お口の体操で誤嚥予防！



フレイルチェックと予防

フレイルのリスクを知り
予防のポイントを学びましょう！
いつまでも動ける身体づくり！



開催期間：R8年10月～R9年2月

講師の確保等によりご希望に添えない場合があります。

会場：シニアふれあい食事会の会場

費用：無料

講師への謝礼や交通費等はかかりません。

申し込み

R8年7月3日（金）まで

URLまたはQRコードよりお申込みください。
<https://logoform.jp/form/VNHo/1327189>



お問い合わせ

北区役所 国保年金課 庶務係
健診担当

電話：03-3908-1193

その他

- 講師と調整し、R8年7月末頃までに講座日時をご連絡いたします。
- 申し込み期間の終了後に希望日時を変更される場合、講師の予定に空きがないと、ご希望の講座が利用できない可能性があります。
- 第1～第2希望で講師の調整ができない場合、ご相談させていただくことがあります。