

令和7年度 稲沢市介護予防事業 団体向け 「フレイル&認知症予防出前講座」のご案内

市民の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で自分らしく楽しく生活していただけるよう、様々な分野の講師が介護予防に関する出前講座を行います。



©稲沢市いなッピー

**フレイルとは、「自立した生活が送れる状態」と
「介護を受けなければならない状態」の中間の状態だよ。
仲間と一緒にフレイルや認知症予防に取り組もう！**

対象者	市内にお住まいの65歳以上で構成するグループ (10人以上30人までのグループ)
内容	フレイル予防と認知症予防に関する8種類の講座からお選びください。詳しい内容は、裏面をご参照ください。
申込み	<p><期限> 令和8年1月30日(金)</p> <p><提出先> 申込書を高齢介護課へ提出</p> <p>FAXの場合は、送信後高齢介護課まで電話をお願いします。</p> <p>※講師の派遣回数に限りがあります。</p>
会場	市内の希望場所(会場の手配は、各自でお願いします。)
所要時間	平日午前9時から午後5時までの概ね1時間程度
実施期間	令和7年6月2日(月)～令和8年2月27日(金)
参加費	無料(会場使用料は自己負担)
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・1団体複数回申込みできますが、1講座ごとに申込書の提出が必要です。 ・申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。 市ホームページID:3466

【問合せ・申込先】 稲沢市役所 高齢介護課 長寿グループ
電話:(0587)32-1293 (ダイヤルイン) FAX:(0587)32-8911

フレイル予防&認知症予防出前講座内容

No	タイトル	内容	講師
1	<u>フレイル予防～入門編～</u> 楽しく学ぼう！フレイル予防！	「フレイルってなに？」「どんな状態になってしまうの？」フレイルの基礎知識やフレイルにならないために、予防の3本柱「運動・栄養(口腔を含む)・社会参加」について学びます。	健康運動指導士
2	<u>フレイル予防～運動編～</u> 仲間と一緒に脳トレ・フレイル予防体操！	筋肉は、何もしないとどんどん減っていきます。転ばない・ケガしない身体作りのために、仲間と一緒に自宅でできる体操を学んでみませんか？	健康運動指導士
3	<u>フレイル予防～運動編～ ★全2回</u> 仲間と一緒に目指そう！ 全身の筋力UPコース	今の自分の筋力を知って、2か月後、記録更新できるよう自宅でできる簡単な筋トレを学び、仲間と一緒に目標に向かって頑張ります。 ※握力測定を実施するため、参加人数によって、1時間超える場合があります。	健康運動指導士
4	<u>フレイル予防～栄養編～</u> 毎日の食事から学ぶ健康長寿&災害時に役立つポイント♪	シニア世代が効果的に栄養バランスよく食べるポイントや、災害時に役立つ備蓄食品や調理法をお伝えします。	管理栄養士
5	<u>フレイル予防～栄養編～</u> フレイル&便秘予防に効果のある食生活を学ぼう！	便秘は、ツラいうえに、様々な病気の引き金になることも。フレイル予防だけではなく、健やかな大腸を目指すため、快便生活に効果的な食生活を学びましょう。	管理栄養士
6	<u>フレイル予防～口腔編～</u> お口元気で100年時代！ 美味しく食べよういつまでも！	いつまでも美味しく好きなものを食べたいと思いませんか？正しい口腔ケア、お口の体操や唾液マッサージでしっかり噛めるお口を維持しましょう。	歯科衛生士
7	<u>フレイル予防～口腔編～ ★全2回</u> 元気なお口は、若さの秘訣！ お口の筋トレコース	「パ・タ・カ」の1秒当たりの発音回数をカウントして、舌の動き方をチェック！2か月後、記録更新できるよう、仲間と一緒にお口の体操にチャレンジ。 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">顔周りの筋力向上で、小顔効果やたるみ対策のアンチエイジングも!!</div>	歯科衛生士
8	<u>認知症予防</u> 仲間と一緒に脳トレ！ 楽しく学ぶ認知症予防	認知症の基礎知識と予防が分かる講座。楽しみながら頭と身体を使う簡単脳トレエクササイズにも挑戦！	健康運動指導士

★講座の回数について

講座No3, 7は、全2回の講座です。

2回目の希望日時は、1回目から2か月以上空けてください。

