

令和8年度
稲沢市介護予防事業

「フレイル&認知症予防
出前講座」

参加団体募集！

今の元気をこれからも！
仲間と一緒に健康づくり♪



©稲沢市いなッピー

フレイルは、「自立した生活を送れる状態」と「介護を受けなければならぬ状態」の間を指します。

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、管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士が介護予防に関する出前講座を行います。

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	<期間> 令和8年3月16日(月)～令和9年1月29日(金) <提出先> 申込書を高齢介護課へ提出 FAXの場合は、送信後高齢介護課まで電話をお願いします。 ※先着順に受付します。 回数に限りがあるため、ご希望に添えない場合があります。
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8年6月1日(月)～令和9年2月26日(金)
参加費	無料(会場使用料は自己負担)
その他	・1団体3講座まで申込みできますが、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

【申込先】 稲沢市役所 高齢介護課 長寿グループ 受付時間 平日9時～17時
電話 : (0587)32-1293(ダイヤルイン) FAX:(0587)32-8911

令和8年度 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	フレイル予防～入門編～ 知って、動いて、楽しく始めよう！ フレイル予防	フレイルの基礎知識や予防の3本柱「運動・栄養(口腔を含む)・社会参加」について学びます。講話の後は、楽しく体操！	健康運動指導士
2	フレイル予防～運動編～ 仲間と一緒にフレイル予防体操！	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	フレイル予防～運動編～ ★全2回 握る力が、毎日を変える！ 握力アップコース	今の自分の握力を知って、2か月後、再度測定します。自宅での筋トレを習慣化し、記録更新できるよう仲間と一緒に頑張ります。 <small>※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。</small>	健康運動指導士
4	フレイル予防～栄養編～ 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	フレイル予防～栄養編～ NEW 知って防ぐ！ フレイルと高血圧予防	「食べ方」で筋力も血圧も変わります。65歳からの元気を守る食生活のポイントをお伝えします。	管理栄養士
6	フレイル予防～口腔編～ 歌って楽しく！ お口のフレイル予防教室	年齢とともに気づきにくい「お口の衰え」を仲間と一緒に歌って、声を出して、楽しく予防する方法を学びます。	歯科衛生士
7	フレイル予防～口腔編～ ★全2回 元気なお口は若さの秘訣！ お口の筋トレコース <small>顔周りの筋力向上で、たるみ改善に効果的！</small>	「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！ お口の体操を習慣化して、2か月後、記録更新できるよう仲間と一緒にチャレンジ。	歯科衛生士
8	認知症予防 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。