# 市政宅配講座
# 「『フレイル予防』で元気に長寿」のご案内



高齢期を元気に過ごすためのヒケツ！「フレイル予防」について、

保健師が出向きお話しします。

簡単なフレイルチェックもできます。

～グループ活動や地域の集まりに、ご活用ください～

無料

**＜内容＞**（60～90 分程度）

〇簡単フレイルチェック・・質問票で自身のこころとからだの健康をチェック

〇指輪っかテストで筋力チェック！

〇今からできるフレイル予防（栄養、歯・口腔など）

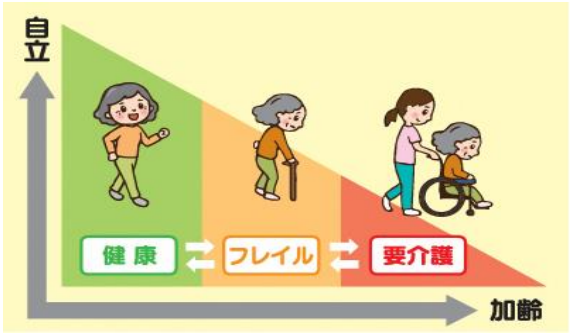
〇熊谷市やその地域に多い病気について

＊内容により外部講師と協力して実施します



フレイルとは

年齢と共にからだやこころの機能が低下し、
そのままでは介護が必要になる危険性が
高い状態をいいます。
早めに気づいて対策をすることで健康な
状態に戻ることができます。




**【お問い合わせ先】**
**熊谷市役所**
**こども健康部　地域保健課**
（石原 3 丁目 27 番地　保健センター内）
電話：048-525-2722

**講座申し込みの流れは、裏面をご覧ください**

# 講座の流れと申込方法

市政宅配講座

（1） グループをつくる

対象：市内にお住まいの高齢者の方々

（2） 会場を確保する

会場（市内に限る）は申込側でご準備をお願いします。



（3） 講座の内容を決める。

グループの皆様のご希望に合わせて実施します。詳しくはご相談ください。

＜内容（例）＞

| | | |
|---|---|---|
| フレイル予防 | ・フレイルとは<br>・フレイルチェック<br>・フレイル予防の講話（栄養・お口の健康・運動） | 保健師 |
| ミニ講話 | グループの活動の前後に講話（10～20分程度）<br>・フレイルチェック | 保健師 |

（4） 希望日を地域保健課に連絡する（※なるべく開催日の2か月前までに）

時間：月曜から金曜（原則土日祝祭日除く）9時から16時



（5） 日程決定後に「市政宅配講座申込書」を広報広聴課に提出

（6） 講座開催

（7） 「市政宅配講座アンケート」を地域保健課に提出

＜ご準備いただきたいもの＞

マイクやプロジェクター、スクリーンなど （準備ができない場合でも実施可能です）

※業務や講師の都合によりご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください

※政治、宗教団体、営利、そのほか本講座の目的に反する場合には、お断りさせていただくことがあります。