



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)

- 簡単フレイルチェック・質問票で自身のところとからだの健康をチェック
- 指輪っかテストで筋力チェック！
- 今からできるフレイル予防(栄養、歯・口腔など)
- 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 ・フレイルチェック ・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) ・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。

