

参加団体募集

フレイル予防

無料
要申込み

を学んでみませんか

管理栄養士や理学療法士等の医療専門職が地域の通いの場(グループ)を訪問し、フレイル予防に関する健康教育や健康相談を実施します。

対象者

- ① 概ね5～20人程度のグループ
 - ② 参加者の半数以上が65歳以上の市民
 - ③ 市内に会場等の確保ができる
- ※上記①～③の全てを満たすグループ

フレイルとは？

病気ではないものの、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態をいいます。フレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。



内容

いずれかのコースを選び、下記申込先へお申し込みください。

栄養・口腔コース

— 食事・お口の機能 — 全2回

内容

- ・フレイルチェック
- ・管理栄養士・保健師のミニ講座
- ・体組成測定

時間 60分間程度

回数 1回

内容

- ・フレイルチェック
- ・歯科衛生士・保健師のミニ講座

時間 60分間程度

回数 1回

身体活動コース

— 運動・転倒予防 — 全2回

内容

- ・フレイルチェック
- ・理学療法士・保健師のミニ講座
- ・体力測定 (血圧・握力・5回立ち上がり)

時間 60分間程度

回数 全2回



実施期間 令和5年4月1日～令和6年1月31日

※土曜日・日曜日・祝日・年末年始は除く

申込・お問合せ先

芦屋市高齢介護課

TEL : 0797-38-2024 FAX : 0797-38-2060