

# 明日も元気！ シニアライフ応援講座

運動のこと、食事のこと、  
フレイル予防や健康に関  
するアレコレを楽しく  
学びましょう♪



- 申込方法 別紙申込書に必要事項を記入し、郵送・FAXまたは下記の  
担当窓口へご提出ください。
- 対 象 概ね65歳以上の方で構成される5名以上のグループ
- 所要時間 60分～90分程度
- そ の 他
  - 会場使用料は、申込団体でご負担ください。
  - 講師派遣の調整のため、開催希望日の1か月前までに  
お申込みください。
  - 1団体の利用回数は、年1回です。

お申込み・お問合せ

673-8686 明石市中崎1丁目5番1号

明石市 高齢者総合支援室 高年福祉係

担 当:岩田・浦谷

TEL:918-5288 FAX:918-5106

受講  
無料

病気や年齢を重ねることで身体が弱っている状態を「フレイル」といいます。フレイルについて知る！ 学ぶ！  
機会をもち、フレイル予防や介護予防に取り組んで健康長寿を目指してみませんか？

市民のみなさまに、いつまでも自分らしく健康で楽しい生活を送っていただくために、様々な分野の専門講師  
や市職員が出前講座を行います。



## ①～⑨の講座より1つお選びください

### ①介護予防とは

フレイル予防を中心に、介護予防全般に関する講話  
と、転ばない身体づくりのための簡単な運動などを  
ご紹介します。

- 所要時間 60分
- 講師 健康運動指導士など



### ②しっかり運動

自宅でできる、簡単で効果的な筋力維持・向上の  
ためのストレッチ・筋トレ・脳トレなどをご紹介します。

- 所要時間 60分～90分
- 講師 健康運動指導士



### ③栄養と食生活

低栄養や骨粗鬆症などを予防するための食事の  
工夫をご紹介します。

- 所要時間 60分～90分
- 講師 管理栄養士



### ④歯と口腔ケア

自分の歯で「おいしく食べる」を維持するための  
口腔ケアや口腔体操などをご紹介します。

- 所要時間 60～90分
- 講師 歯科衛生士



### ⑤痛みの予防

腰痛・膝痛・肩こり等の痛みの原因や予防方法  
などを、講話と実技でご紹介します。

- 所要時間 60～90分
- 講師 理学療法士 作業療法士



### ⑥認知症予防

認知症の症状や予防方法などをご紹介します。

- 所要時間 60～90分
- 講師 保健師 作業療法士



### ⑦薬の種類と飲み方

薬を飲む際の注意点や副作用など、薬の正しい使い  
方についてをご紹介します。

- 所要時間 60分～90分
- 講師 薬剤師



### ⑧ツボ刺激で健康に

ツボの刺激で自然回復力を高める方法や血流改善  
の方法などをご紹介します。

- 所要時間 60分～90分
- 講師 鍼灸師



### ⑨生活行為の工夫

難しくなった生活行為が楽にできる動作方法や道具  
の使用などの工夫についてをご紹介します。

- 所要時間 60分～90分
- 講師 作業療法士

