

# 通いの場に**フレイル予防** **無料** **専門職を派遣します！**

こんなお悩みはありませんか？



## フレイルとは？

加齢により心身状態が低下し、介護が必要となる可能性が高い状態のこと。フレイル状態でも日頃の取組みで自立した元気な状態に戻ることができます。

## 当講座では…

保健師、管理栄養士、歯科衛生士、リハビリ専門職がサロンや自治会に出向いて、シニア世代に大切なフレイルの予防と改善ポイントをわかりやすくお伝えします。以下の内容からお選びください。

リハビリ先生直伝！  
体操で筋力キープ

フレイル予防の  
食事のコツ

お口からはじめる  
フレイル予防

コツコツ実践  
骨粗しょう症予防

フレイル予防の為の  
体力測定

会話が弾む  
聴こえのヒント

裏面の申請書を利用日の一か月前までに保健推進課へご提出ください  
※1団体につき年3回まで開催可能です。また、他の内容で講話を希望される場合はご相談ください。

申込み・  
問い合わせ

綾部市保健推進課（綾部市青野町東馬場下15-6）  
☎0773-42-0111 【FAX】0773-42-5488

# フレイル予防講座 申請書

(綾部市保健福祉センターまでご提出ください)

綾部市長 様

団体名

代表者住所

代表者氏名

開催希望日時	① 令和 年 月 日 ( ) 時 分から 時 分まで	希望講話内容
	② 令和 年 月 日 ( ) 時 分から 時 分まで	希望講話内容
	③ 令和 年 月 日 ( ) 時 分から 時 分まで	希望講話内容
会 場		
備品について	※会場設備で、当日使用可能な備品にチェック <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。 会場にない場合は、保健福祉センターから持参いたします。	
	<input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> スクリーン <input type="checkbox"/> ホワイトボード <input type="checkbox"/> マイク	
団 体 名		
参加予定人数		
その他 (希望事項等)		

上記のとおり申請します

令和 年 月 日

申請者住所

氏 名

電 話

## 【注意事項】

- ・会場は依頼団体でご用意ください。
- ・状況に応じて予定していた日時を変更する場合がありますのでご了承ください。