

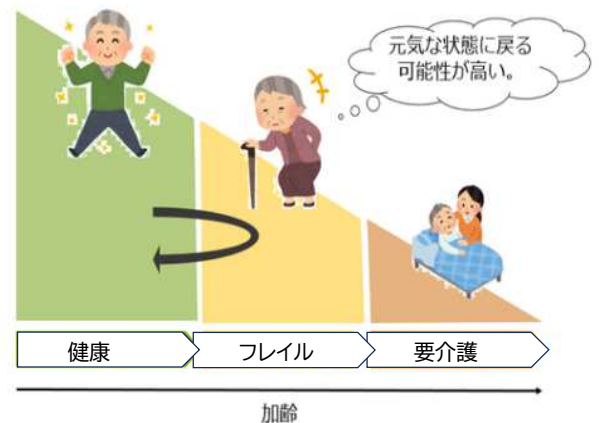
## 「つながり健康出前教室」受講者募集！

フレイルという言葉をご存じですか？フレイルとは、「年をとって、心身の活力が低下した状態」を言い、健康な状態と介護状態の中間をいいます。

光市では、高齢者の生活に生かせるフレイル予防等について学べる「つながり健康出前教室（健康教育や健康相談）」を実施しています。

保健師、管理栄養士、看護師、理学療法士等の医療専門職が高齢者の集いの場に伺い、高齢期の健康管理についてアドバイスをさせていただく機会となります。ぜひ、ご利用ください。

記



### 1 対象場所

高齢者の集いの場

### 2 教室の内容

フレイル予防の講話と健康チェック（フレイルチェック、希望に応じ血圧・握力測定等）を行います。

- ① 食べて低栄養予防
- ② お口のフレイル予防
- ③ 身体的フレイル予防（講話のみ、または講話と運動）  
※希望に応じて理学療法士が講師として伺います

### 3 時間

1時間（ご相談に応じます）。

### 4 対応可能人数

5～25名程度

### 5 申込方法

参加申込書に記載の上、下記までご提出ください。  
ご不明な点は、お気軽にお問合せください。

#### 【問合せ・申込み先】

光市役所 市民課 年金・高齢者医療係（担当：山本）

電話 0833-72-1428 FAX 0833-72-7818

メールアドレス nenkinkourei@city.hikari.lg.jp



# 「つながり健康出前教室」参加申込書

年 月 日

団体名					
代表者氏名					
連絡先		電話番号	FAX		
希望日時・会場	第1希望	年 月 日 ( )	時 分	～	分間
	第2希望	年 月 日 ( )	時 分	～	分間 ※日時は、業務等の都合により希望に添えない場合もあります。
	会場				
	住所				
希望テーマ <small>※希望テーマの数字を○で囲んでください</small>	①食べて低栄養予防                      ②お口のフレイル予防 ③身体的フレイル予防 ( 講話のみ ・ 講話と運動 )				
参加予定者【計 人】		※わかる範囲でご記入ください。			
☆内訳 (年齢)					
75歳未満 【 人】		75～79歳 【 人】			
80～89歳 【 人】		90歳以上 【 人】			
☆内訳 (性別)					
男性 【 人】		女性 【 人】			

※以下職員記載欄

様

上記申請について、つぎのとおり決定しました。

出前教室日時	年 月 日 ( )	時 分	～	時 分
決定日	年 月 日	担当者		