申込制　令和６年度　STOP フレイル！！　健康講座のご案内

〈場　　所〉　専門職が地域(指定された公民館や集会所など)に出張します。
〈申込方法〉　開催日１か月前までに各団体の代表のかたが、香芝市介護福祉課窓口にてお申し込みください。

①運動教室

運動の専門家が、家でも簡単にできる、いつまでもいきいきと「活力が上がる」ための運動教室を開催。楽しく体験しながら学びます。
また、ご希望の場合は、血圧や体組成（筋肉量など）も測定できます。

＜内容＞
①自宅でできる簡単な体操　など

（希望があれば）
②血圧測定
③体組成測定

＜回数＞　１回コース

②栄養教室

管理栄養士の先生が、楽しく栄養教室を開催。
健康維持できる食事について学びます。
楽しく学んで、いつまでも健康な体づくりを目指しましょう！

＜内容＞
①高齢者のかたに必要な栄養のお話

＜回数＞　１回コース

希望者は
個別相談
もできます

③歯科教室

歯科衛生士の先生が、楽しく歯科教室を開催。
歯みがきの方法や、噛む力・飲み込む力を向上させ、いつまでもおいしく食べる方法について学びます。

＜内容＞
①お口のお話
②飲み込む力・かむ力の測定

「健口くん」を使って、「パ」「タ」「カ」の発音回数で“飲み込む力”を測定します。

健口くん→

③舌体操
唾液腺マッサージ
かみかみ体操　など

＜回数＞　２回コース

希望者は
個別相談
もできます

①②③の教室と一緒に、ぜひお申込みください！

保健師・看護師による　健康講座

個別でも
専門職に
相談できます

◆香芝市の取り組みやフレイル予防についてお話しします。
◆健康に関する質問にお答えします。
普段気になっているけどなかなか聞けなかったことなど
気軽にご相談いただけます。

【お問合せ先】
香芝市介護福祉課
（中央地域包括支援センター）　☎0745-79-0802
住所：香芝市逢坂一丁目３７４番地１（総合福祉センター内）