

令和8年度
おすすめ講座

講話内容

カテゴリー1:フレイル予防について



フレイルとは

健康な状態と日常生活でサポートが必要な状態の間です
フレイルの兆候に気づき生活全般を見直すことで改善するといわれています

各テーマにあったフレイル予防につながる講話を行います
またご希望で、フレイルチェックシートを使用してフレイルチェックも可能です！
詳細な内容はご相談ください



- ★ テーマ①～⑤の中から、1つお選びください
- ★ 1団体、年2回までの申請となります
※ 2回目の申請は1回目と違うテーマで選んでください

カテゴリー	テーマ	
カテゴリー1 フレイル 予防	① 運 動	講話：効果的な運動方法や歩き方のポイントについて 実技：その場でできる簡単な運動
	② 口 腔	講話：オーラルフレイル(かむ・飲み込む・話す機能の衰え)とは 口腔ケア(歯磨きなど) 実技：お口アップ体操・パタカラ体操・吹き矢など
	③ 栄 養	講話：フレイル予防と食事のポイントについて 実技：塩分チェックシートで塩分摂取量の確認
	④ 認知症	講話：認知症の予防、対応の仕方などの講話 実技：脳トレ・脳活レクリエーション
カテゴリー2 体操の ポイント	⑤ ピンシャン! 元気体操	「立ち上がる」「手をのぼす」「歩く」など、普段の生活の中で 動作を安全に楽に行えることを目的とした前橋市「ピンシャン! 元気体操」の紹介 効果的に鍛えるポイントを説明しながら実技も行います

※ 申込状況によっては別テーマをご案内することがあります