

フレイル予防講座

フレイルとは年齢相応以上に心身が衰えた状態をさす言葉です



✓ サロン向け講座(講座時間：30分程度)

「フレイルとは？」や予防のコツを講座と体験でお伝えします

講座

お口の健康や食事、運動など
についてのお話

+

体験

体重測定 握力測定
お口の体操
フレイル予防献立づくり

体験をまじえて楽しく学びたい場合におすすめ

✓ 研修会向け講座(講座時間：45分程度)

サロン向け講座の内容に加えて、「予防のコツの解説」をします

講座

お口の健康や食事、運動など
についてのお話

+

解説

- ✓ なぜ、食事が大切なの？
- ✓ なぜ、フレイルとお口の健康が関係あるの？ など

フレイルについてより詳しく学びたい場合におすすめ

✓ 講座に追加！口腔機能チェック (基本の講座+30分程度)

マイク型の機器を使って、5秒間に何回発音できるかをはかります

*ご希望に応じて実施します

お口周りや舌の動き
のチェックです

お申し込み

申込用紙を記入し下記へ提出、またはFAXにてお申し込みください

真庭市地域包括支援センター

電話：(0867) 42-1079

FAX：(0867) 42-1305

- * 各講座プログラムを中心に時間や内容などのご希望に応じて、講座を行います
- * できる限り日にちに余裕を持ってお申し込みください(3週間ほど前)
- * 開催日時は日程調整の上決定させていただきます

会場

公民館や集会所など

参加費

無料



作成：令和7年5月

フレイル予防講座 申込用紙



真庭市地域包括支援センター宛

申込日

令和

年

月

日

下記のとおり申し込みます。【太枠内をご記入ください】

【申込団体】			
【代表者名】	【開催地区】 *開催地区を囲む	北房・落合・久世・勝山 美甘・湯原・蒜山	
【開催会場】 (住所)	*できる限り詳細にご記入ください		
【電話番号】 *当日つながる番号を ご記入ください	【参加予定人数】	名	
【希望日時】	月 日 () : ~ :		
【講座内容】 *ご希望の講座をお選 びください	サロン向け (30分程度) ・ 研修会向け (45分程度)	【口腔機能チェック】	希望する ・ 希望しない ※基本の講座+30分程度
【ご要望など】 *内容や終了時間等の 希望があれば ご記入ください			

*他の予定が重複する場合は変更をお願いすることがあります。

受付確認 (この欄は記入しないようにしてください)

【設備について】	<input type="checkbox"/> マイク <input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> スクリーン <input type="checkbox"/> その他音響設備 ()			
【担当】	職種	氏名	同行希望	あり ・ なし
【備考】				
【受付】	受付日	月 日	受付者名	

問い合わせ先：真庭市地域包括支援センター

TEL：(0867) 42-1079 FAX：(0867) 42-1305

作成：令和7年5月