

## 令和5年度 フレイル予防・介護予防事業

講座名	場所	曜日	時間	回数	実施期間	申込・広報各務原掲載号	申込方法	費用	内容
らくらく体操ひろば	蘇原コミュニティセンター	月曜日	13:30~14:30	各6回	1期:6月~8月 2期:9月~11月 3期:12月~2月	1期:4月15日号 2期:7月15日号 3期:10月15日号	・専用フォーム ・郵送	無料	ストレッチ体操や簡単にできる筋力アップ運動などを、楽しみながら行います。
	各務福祉センター	火曜日	10:00~11:00						
	稲羽コミュニティセンター	火曜日	13:30~14:30						
	陵南福祉センター	金曜日	10:00~11:00						
	那加福祉センター	金曜日	10:00~11:00						
リズムでいきいき教室	蘇原コミュニティセンター	月曜日	10:00~11:00	各6回	1期:6月~8月 2期:9月~11月 3期:12月~2月	1期:4月15日号 2期:7月15日号 3期:10月15日号	・専用フォーム ・郵送	無料	音楽を取り入れ、リズムに合わせたストレッチや運動を行います。運動、認知機能などの向上を目指します。
	川島会館	火曜日							
	鶉沼福祉センター	木曜日							
	那加福祉センター	金曜日							
脳のパワーアップ教室	総合福祉会館	水曜日	9:30~11:00	各12回	1期:5月~7月 2期:8月~10月 3期:11月~2月	1期:4月1日号 2期:7月1日号 3期:10月1日号	・専用フォーム ・電話	2,400円/月	認知機能の低下予防を目的とした教室で、簡単な「読み書き」「計算」を行います。
	陵南福祉センター	木曜日							
フレイル予防料理教室	東海学院大学(那加桐野町)	金曜日	10:00~12:00	1回	9月15日	8月1日号(予定)	・専用フォーム ・電話	無料	フレイル予防と食事をテーマに講義と調理実習を行います。料理初心者大歓迎!
	東ライフデザインセンター	木曜日	10:00~12:00	1回	10月5日				
フレイル予防スマホ教室	市内6か所(予定)	未定	2時間程度	1回	8月上旬	7月1日号(予定)	・専用フォーム ・電話	無料	フレイル予防に役立つスマートフォンアプリなどを紹介する教室を開催します。
フレイル予防ウォーキング	-	-	-	2か月	10月~11月	7月1日号(予定)	・専用フォーム ・窓口	無料	スマホアプリを使って2か月間の歩数を測定。目標達成者には景品を贈呈します。
フレイルチェック大会	蘇原コミュニティセンター	金曜日	10:00~12:00	1回	10月27日	9月15日号(予定)	・専用フォーム ・郵送	無料	市オリジナルの指標を用いて、フレイルチェックを行うほか、保健師・管理栄養士・歯科衛生士の講話、理学療法士の体操を実施します。
	陵南福祉センター	金曜日		1回	11月17日				
健口教室 ~健康はお口から~	市内5か所	未定	1時間~ 1時間半程度	各1回	10月~12月(予定)	9月1日号	・電話	無料	歯科医師によるオーラルフレイル予防に関する講話と歯科衛生士によるお口の体操等を行います。
フレイル予防サポーター 養成研修	蘇原コミュニティセンター	木曜日	午後	各3回	7月6日 7月13日 7月20日	6月1日号(予定)	・専用フォーム ・電話	無料	養成研修後は、高齢者の通いの場等で実施しているフレイルチェックの補助や、地域においてフレイル予防を担う市民サポーターで活躍できます。
フレイル予防講演会	中部学院大学 各務原キャンパス	未定	2時間程度	1回	8月~9月	7月1日号(予定)	・専用フォーム ・電話	無料	中部学院大学の先生によるフレイル予防に関する講演会を実施します。
フレイル予防講座	市内4か所	未定	1時間	各1回	11月~12月	11月1日号	・専用フォーム ・電話	無料	中部学院大学の先生によるフレイル予防に関する地区別講座を実施します。
各務原にんじん収穫体験	鶉沼西町の畑	未定	AM	各1回	11月下旬	-	・専用フォーム ・電話	無料	認知症の方やその家族等を対象に、各務原にんじん収穫体験を行います。
認知症予防と運転に関する講演会	あすかホール	未定	PM	各1回	12月下旬	11月1日号	・専用フォーム ・電話	無料	介護予防及び事故防止の観点から、高齢者の運転について考える講演会を開催します。

※ 詳細は、広報各務原をご確認ください。

※ 参加には、事前申し込みが必要です。申込者が定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

※ 事情により、日程などを変更する場合がございます。ご了承ください。

各務原市高齢福祉課健康長寿係  
電話 058-383-7258 (直)