ふれあいきらめきサロンゃシニアクラブの皆さまへ

にこにこ健康教室

～住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らし続けるために～

この教室ではフレイル（虚弱）について学び、介護予防の3本柱である『運動機能』『栄養状態』『口腔機能』の向上のための取り組みかたを専門職がご紹介します。

教室内容

★全２回…1回目：健康講座／2回目：フレイルチェック

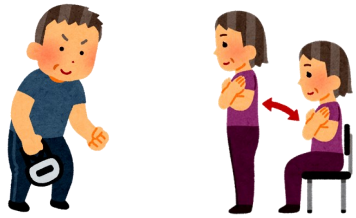
★時間：３０～１２０分

※時間・日程・内容については、ご相談のうえ決定します。ご了承ください。

≪１回目≫　健康講座　　担当：総合福祉エリア

★内容は、①～③のいずれかを選択してください

① 運動機能向上（60分～）



- 体力測定
- 自宅で行える転倒予防のための簡単な運動

② 栄養状態改善（60分～）

- 低栄養予防のための食事の話
- 必要な栄養が摂れる簡単な料理の作り方（実演・試食）

※実演・試食を希望する場合の材料費：１団体1,000円

※調理器具は準備不要です

③ 口腔機能向上（30分～）

- 飲み込みや噛むために必要な筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を防ぐ話
- 口腔を清潔に保つための正しい歯磨き・入れ歯の清掃方法

≪２回目≫　フレイルチェック　担当：東松山市　保険年金課

フレイル（虚弱）の兆候を確認できる簡易チェックを行います

お申込み・お問合せ

総合福祉エリア　介護予防事業担当　電話：２２－５５６１

※東松山社会福祉協議会（総合福祉エリア）では、東松山市の委託を受け介護予防事業を行っています

いきパス ポイント　にこにこ健康教室は、いきいきパス・ポイント対象事業です