

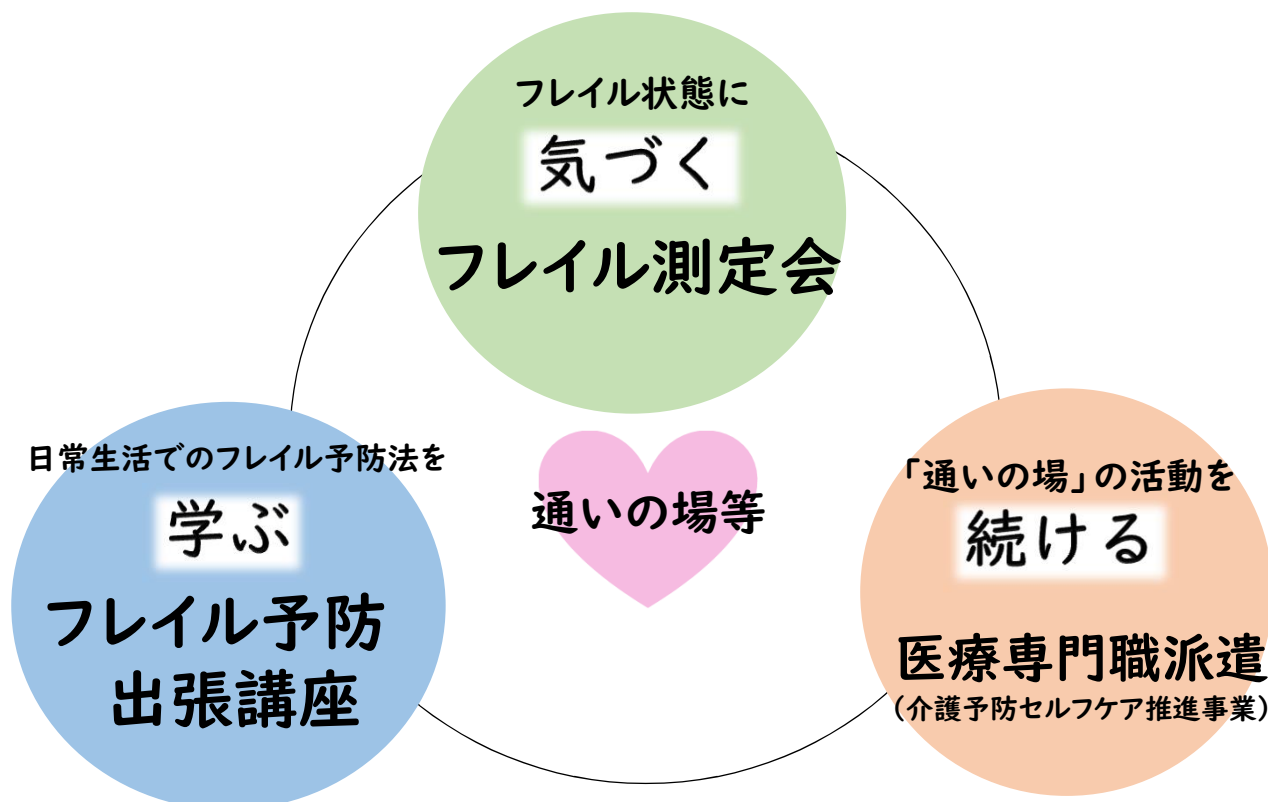
令和8年度
秋田市

無料

フレイル予防に関する事業のご案内

通いの場等の地域の集まりを対象とした事業

普段の活動場所で「気づいて」「学んで」「続けて」健康寿命を延ばしましょう!






各事業の詳しい内容は裏面へ

個人を対象とした教室等

教室等	フレイル 予防相談	男性のための食生活講座 女性のための食生活講座	歯ッピー いきいき教室	はつらつ くらぶ
内容	個別相談を行い、1人1人に適した予防方法をお伝えします。	「フレイル予防」をテーマとした食生活についての講話と調理実習を行います。	「オーラルフレイル予防」をテーマに歯科医師の講話と公開相談等を行います。	介護予防の基礎を学ぶ月2回3か月の教室。さまざまな内容から選択して参加できます。
担当課	特定健診課 ☎:018-888-5636	保健予防課 ☎:018-883-1178		長寿福祉課 ☎:018-888-5668

日程等は広報あきたでお知らせします。詳しくは担当までお問い合わせください。

通いの場等の地域の集まりを対象とした事業

事業名	内容	担当課
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">フレイル測定会</p>	<p>気づく</p> <p>フレイルサポーター(※¹)とともに質問票を使った自己チェックや筋肉量、滑舌等詳しく測定を行います。</p> <p>(※¹)市が養成した市民ボランティア</p> <p>申込み:希望する団体は、希望日の2か月前までに「フレイル測定会計画票」を提出してください。</p> <p>1回あたり15~20人程度 個人向けの測定会は広報あきた等でお知らせします。</p>	<p>フレイル測定会に参加して自分の状態に気づくことが大切だね。</p>  <p>保健予防課</p> <p>☎:018-883-1178</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">フレイル予防出張講座</p>	<p>学ぶ</p> <p>フレイル、オーラルフレイルについての講話、お口の体操、簡単なフレイルチェック、食事チェック、健康相談等を行います。</p> <p>回数:1団体につき1回~2回 時間:1回 90分 講師:保健師等 申込み:希望日の1か月前まで</p>	<p>フレイルを予防する方法って何?</p>  <p>特定健診課</p> <p>☎:018-888-5636</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">医療専門職派遣 (介護予防セルフケア推進事業)</p>	<p>続ける</p> <p>運動・栄養・口腔分野(※²)の専門職が「通いの場」での活動を続けるコツやフレイル予防のコツをお伝えします。</p> <p>(※²)いずれか1分野を選択</p> <p>回数:1団体につき4回 時間:1回 60分程度 講師:リハビリテーション専門職等 申込み:希望日の1か月前まで</p>	<p>この方法で合ってる? マネリ化してない? アドバイスをもらおう!</p>  <p>長寿福祉課</p> <p>☎:018-888-5668</p>

3つすべての事業の利用もできます。詳しくは担当までお問い合わせください。