

ますます元気教室のご案内

年齢を重ねて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下し、「健康」と「要介護」の間にある状態をフレイルと言います。フレイルは、「食生活」「口腔機能」「運動」「社会参加」を意識して、日ごろの生活を送ることで、予防改善ができます。ますます元気教室で予防方法を知り、元気な毎日を過ごしましょう。

◆実施日 全7回 各コース同じ内容です。水曜日・木曜日コースいずれかにご参加ください

| | 水曜日コース | 木曜日コース | 内容：テーマ |
|-----|-----------|-----------|---------------------|
| 第1回 | 10月25日 | 10月26日 | 集団講話：フレイルとは |
| 第2回 | 11月8日 | 11月9日 | 集団講話：口腔ケア、低栄養① |
| 第3回 | 11月22日 | 11月24日(金) | 集団講話、個別：口腔チェック、低栄養② |
| 第4回 | 12月6日 | 12月7日 | 個別：口腔相談、栄養相談 |
| 第5回 | 12月20日 | 12月21日 | 集団講話+実技：運動① |
| 第6回 | 令和6年1月10日 | 令和6年1月11日 | 集団講話+実技：運動② |
| 第7回 | 1月24日 | 1月25日 | 集団講話：認知症予防 |

◆時 間 各日とも午前10時～11時30分

◆会 場 美浦村保健センター

◆対 象 村内在住の65歳以上の方

◆定 員 各コース10名程度

◆申込方法 申込期間中に美浦村保健センター(☎029-885-1889)へお申込みください。

※完全予約制です。申込みなしでは参加できません。

◆料 金 無料

申 込 期 間

10月2日(月)～5日(木)

「お楽しみ」個別健康サポート相談

生活習慣病や認知症の発症を予防したり、いつまでも若々しくいるためには、毎日の食事や適度な運動等、日ごろの積み重ねが必要です。「お楽しみ」個別健康サポート相談では、健康を考えるきっかけになる事を目的として、4日間限定で下記内容の測定が出来ます。(※測定結果は参考値です。認知症のスクリーニング検査や運転免許更新時の認知機能検査とは異なります。)測定結果に応じて、保健師・栄養士が今より健康になるための方法を一緒に考えます。ぜひお気軽にご参加ください。

◆実施日 10月4日(水)、5日(木)、10日(火)、11日(水)※完全予約制

◆内 容 脳年齢測定、血管年齢測定、体組成測定(筋力・脂肪量等)
食事診断、結果に応じた保健師・栄養士からの個別アドバイス

◆時 間 各日とも午前9時30分～午後3時30分 一人1時間程度

◆実施方法 個別相談

◆会 場 美浦村保健センター

◆申込方法 各実施日の2日前までに、美浦村保健センター(☎029-885-1889)へお申込みください。

※完全予約制です。申込みなしでは参加できません。

◆持 ち 物 健康診査結果(お持ちの方のみ)、筆記用具 ※ストックング不可。靴下でご来所ください。

