

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

	木曜日コース	金曜日コース	内容：テーマ
第1回	9月26日	9月27日	集団講話：フレイルとは
第2回	10月17日	10月18日	集団講話：口腔ケア、低栄養①
第3回	11月7日	11月8日	個別：口腔チェック、集団講話：低栄養②
第4回	11月28日	11月29日	個別：口腔相談、栄養相談
第5回	12月19日	12月20日	集団講話＋実技：運動①
第6回	令和7年1月9日	令和7年1月10日	集団講話＋実技：運動②
第7回	1月30日	1月31日	集団講話：認知症予防

※毎回保健師または管理栄養士が教室に参加します。適宜、健康相談も受け付けます。

◆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 美浦村に住民票がある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

◆そ の 他 第1～7回通してご参加いただくことをお勧めします。

申 込 期 間

9月2日(月)～6日(金)

「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ことを目的として、3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。認知症検査や運転免許更新の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 9月10日(火)、11日(水)、12日(木) ※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～ 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

◆対 象 者 美浦村に住民票がある方

◆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。

