

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」の中間にある状態を**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、日常生活を送ることで、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25日	9月26日	集団講話：フレイルとは・口腔ケア
第2回	10月9日	10月10日	集団講話：低栄養 個別：口腔チェック①
第3回	10月23日	10月24日	個別：口腔チェック②
第4回	11月6日	11月7日	個別：栄養相談
第5回	11月27日	11月28日	集団講話＋実技：運動①
第6回	12月18日	12月19日	集団講話＋実技：運動②
第7回	令和8年1月8日	令和8年1月9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 美浦村に住所を有する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。

申込期間

9月1日(月)～18日(木)

- ※完全予約制です。申込みなしでは参加できません。
- ※木曜日コースまたは金曜日コースいずれか1つお選びください。
- ◆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。

「お楽しみ」個別健康サポート相談

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など、日ごろの積み重ねが必要です。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9日(火)、10日(水)、11日(木) ※完全予約制

内 容 血管年齢、脳年齢、体組成測定（筋力・脂肪量等）、結果に応じて保健師・栄養士から日常生活の改善点をアドバイス

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 美浦村に住所を有する方

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

