

口腔  
こうくう

運動  
うんどう

食事・栄養  
しょくじ・えいよう

東大阪市主催 フレイル予防基礎講座のご案内

# こ・う・し・て フレイル予防 フレ!フレ!教室

いつまでも健康でいるために!  
身体の状態を知り、健康に役立つ知識が学べる  
3回セットのフレイル予防のためのプログラム。  
簡単な計測や、各分野の専門家がわかりやすくお話しします。

**参加無料**

事前申込(抽選制)

締切 12/18月

開催日程	2024年1月~2月(期間中に3回)
開催場所	東大阪市内リージョンセンター7ヶ所(いずれか1ヶ所)
対象	東大阪市在住・65歳以上の方
定員	各会場20名

※詳細は裏面をご覧ください。



1 回目  
テーマ

**回腔** いつまでも美味しく食べるために

講師: 歯科医師  
計測: シートを使ってお口の中の状態を簡単計測

2 回目  
テーマ

**栄養** 元気な身体を保つための食事のポイント

講師: 管理栄養士  
計測: BMIの測定

3 回目  
テーマ

**運動** 健康長寿の秘訣は身体を動かすこと

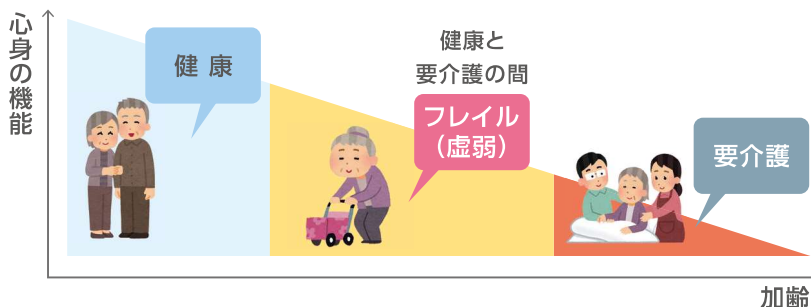
講師: 理学療法士  
計測: 運動機能の測定



※3回の連続講座です。3回参加された方には、フレイル予防グッズをプレゼント!

**フレイルとは** 「健康」と「要介護・寝たきり」の間を指しています。

しかし、適切な取り組みをすることで健康に戻ることができる時期でもあります。



フレイル状態になると、ささいなことが原因で介護が必要な状態になる可能性が高くなります。早期発見と適切な予防・改善をすることが大切です。今こそ、フレイル予防に取り組んでみましょう。

# 》》 教室の流れ 》》

1 回目  
テーマ

## 口腔

いつまでも美味しく食べる  
ために



歯や口の健康は、そのまま身体の健康につながります。口腔機能を低下させないためのお口の体操やお手入れを紹介!

講師: 歯科医師

計測: お口の中の状態を簡単計測

2 回目  
テーマ

## 栄養

元気な身体を保つための  
食事のポイント



健康な身体づくりに必要な筋力は食事が大切。一日3食バランスのよい食事をとるために心がけるとよいことをわかりやすく紹介!

講師: 管理栄養士

計測: BMIの測定

3 回目  
テーマ

## 運動

健康長寿の秘訣は  
身体を動かすこと



あなたの歩行能力レベルはどれくらい? 転倒しないための運動習慣づくりのアドバイスも行います!

講師: 理学療法士

計測: 運動機能の測定

※3回の連続講座です。3回参加された方には、フレイル予防グッズをプレゼント!

※画像はすべてイメージです。

## スケジュール 会場・開催日時一覧

	会場	住所	1回目(口腔)	2回目(栄養)	3回目(運動)	開催時間
A会場	ゆうゆうプラザ (日下リージョンセンター 第1会議室)	日下町三丁目1番7号	1/24(水)	2/7(水)	2/28(水)	14:00-15:30
B会場	やまなみプラザ (四条リージョンセンター 大会議室)	南四条町1番7号	1/18(木)	2/1(木)	2/22(木)	10:00-11:30
C会場	グリーンパル (中鴻池リージョンセンター 第1会議室)	中鴻池町二丁目3番13号	1/25(木)	2/8(木)	2/29(木)	10:00-11:30
D会場	くすのきプラザ (若江岩田駅前リージョンセンター 多目的ホール)	岩田町四丁目3番22号 希来里施設棟5階	1/18(木)	2/1(木)	2/22(木)	14:00-15:30
E会場	ももの広場 (楠根リージョンセンター 会議室1)	楠根一丁目12番12号	1/25(木)	2/8(木)	2/29(木)	14:00-15:30
F会場	夢広場 (布施駅前リージョンセンター 大会議室)	長堂一丁目8番37号 ヴェルノール布施5階	1/17(水)	1/31(水)	2/21(水)	10:00-11:30
G会場	はすの広場 (近江堂リージョンセンター 会議室AB)	近江堂三丁目12番15号	1/17(水)	1/31(水)	2/21(水)	14:00-15:30

※お住まいのエリアを問わず好きな場所で参加いただけます。3回の講座は同じ会場で受講ください。

## フレ!フレ!教室 申込み案内

参加条件 | 東大阪市在住 65歳以上の方  
全3回参加可能な方

申込み(抽選) | 12/18(月)まで

抽選結果は12/27(水)頃、郵送にてご連絡します。連絡がない場合は「東大阪市フレイル予防事業事務局」までお問合せください。

※本プログラムは東大阪市より直接ご案内を送付する方、一般公募の方が対象です。定員を超えて応募があった場合は、東大阪市より直接ご案内を送付する方が優先となることを予めご了承ください。

- 注意
- ・プログラム内容は予告なく変更することがあります。
  - ・会場内では、写真・映像撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
  - ・感染症などの対策のため、必要な対応をお願いいたします。

## 申込み・お問い合わせ

参加希望の方は  
お電話または、インターネット  
からお申込みください。



東大阪市フレイル予防事業事務局  
【(株)ウェルビーイング阪急阪神】

TEL: **06-6676-8010**  
10:00~17:00 (土日祝・12/29~1/3 除く)

※いただいた個人情報は、本事業に関する連絡以外には使用いたしません。