東大阪市主催 フレイル予防基礎講座のご案内

口腔（こうくう） 運動（うんどう） 食事（しょくじ） 定期検診（ていきけんしん）

こ・う・し・てフレイル予防

フレ!フレ!教室2027

参加無料

事前申込期間（抽選制）
2026
11/25(水) ～ 12/16(水)

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ます。



開催日程	2027年1月～3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 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

2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

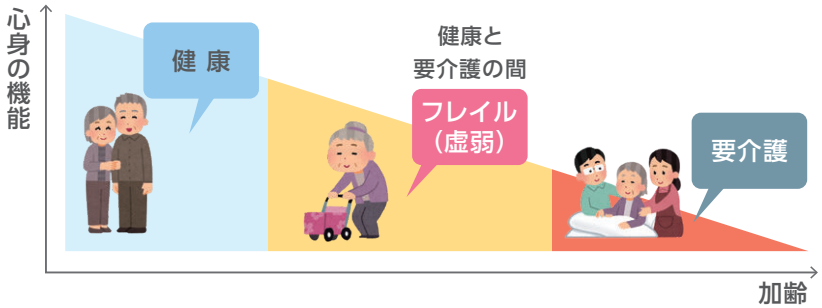
3回目テーマ 口腔 いつまでも美味しく食べるために
講師: 歯科医師
計測: お口の機能を簡単測定



※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。

主催: 東大阪市 福祉部高齢介護室 地域包括ケア推進課　企画運営: 阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング阪急阪神

東大阪市

》》教室の流れ《《

1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

2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: お口の機能を簡単測定

※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(栄養)	2回目(運動)	3回目(口腔)	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・2会議室)	日下町三丁目1番7号	1/21(木)	2/4(木)	2/18(木)	10:15−11:45
B会場	やまなみプラザ (四条リージョンセンター 多目的ホール)	南四条町1番7号	1/21(木)	2/4(木)	2/18(木)	13:30−15:00
C会場	グリーンパル (中鴻池リージョンセンター 多目的ホール)	中鴻池町二丁目3番13号	1/27(水)	2/10(水)	3/3(水)	13:30−15:00
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	1/20(水)	2/3(水)	2/17(水)	①10:30−12:00 ②13:30−15:00
E会場	ももの広場 (楠根リージョンセンター 会議室1・2)	楠根一丁目12番12号	1/22(金)	2/5(金)	2/19(金)	13:30−15:00
F会場	夢広場 (布施駅前リージョンセンター 多目的ホール)	長堂一丁目8番37号 ヴェルノール布施5階	1/29(金)	2/12(金)	2/26(金)	①10:30−12:00 ②13:30−15:00
G会場	はすの広場 (近江堂リージョンセンター 多目的ホール)	近江堂三丁目12番15号	1/20(水)	2/3(水)	2/17(水)	10:00−11:30

同時開催につき、会場のお間違いにご注意ください

※お住まいのエリアを問わずお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

申込み期間（抽選）｜ 2026年11月25日(水)～12月16日(水)

抽選結果は12/24(木)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抽選となることを予めご了承ください。

ご注意
・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。

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・12/26~1/3 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。