



健康寿命延ばすコツ教えます！

いきいき元気塾参加者募集

「足腰の弱りが気になる」「もの忘れを予防したい」と気になる方必見！
いつまでも自分らしく元気に暮らせるように、
楽しい体操や身になる講話をいっしょに受講しませんか？

【内容・日程】全 6 回

	テーマ	後期日程	曜日
第 1 回	知っていますか 「フレイル」 って何？	10/9	(木)
第 2 回	転倒予防	11/13	(木)
第 3 回	健口で元気な食生活	12/11	(木)
第 4 回	認知症予防について考えよう	1/8	(木)
第 5 回	フレイル予防で生活を楽しもう	2/12	(木)
第 6 回	人生 100 年！元氣をつくろう	3/12	(木)

【対 象】 おおむね 65 歳以上の方
 【定 員】 25 名 ※定員になり次第募集終了
 【会場・時間】 湯布院福祉センター 14 時～16 時

第 1 回申込締切
10/1(水)

はじめての方大歓迎！！
ご友人、ご家族をお誘いのうえ、お申し込みを！
毎回健康マイレージポイントを
1,000 ポイント、差し上げます！



お申し込み ▶▶

由布市高齢者支援課 介護保険係
☎097-529-7349

詳しい内容は裏面をご確認ください。⇒

いつも笑いの絶えない「元気塾」 その様子を写真でご紹介します

第1回:知っていますか「フレイル」って何？

「フレイル」かどうか、まずは自己チェック。
毎回行う「タオル体操」用のタオルもプレゼント！



第2回:転倒予防

転倒予防の運動方法や生活の中での工夫を勉強します。

第3回:健口で元気な食生活

食事のバランスチェックとお口を元気にするムセこみ予防の体操をします。



第4回:認知症予防について考えよう

認知症予防がテーマ。自己チェックや体操をします。楽しいレクで、いつも以上に笑い声が響きます。



第5回:フレイル予防で生活を楽しもう

お出かけを邪魔する「膝痛」「腰痛」「尿トラブル」などの対策のお話と予防体操を行います。



第6回(3月):人生100年！元気を作ろう

元気塾の最終回。これまでの学びを振り返り、自分のチャレンジ目標を決めましょう！

気になる方は、お気軽に由布市高齢者支援課までご連絡ください。