



# 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	前期日程 挟間/湯布院	後期日程 挟間/庄内	曜日
1	知っていますか「フレイル」って何？	5/14	10/8	(木)
2	転倒予防	6/11	11/12	(木)
3	健口で元気な食生活	7/9	12/10	(木)
4	認知症予防について考えよう	8/6	1/14	(木)
5	フレイル予防で生活を楽しもう	9/17	2/25	(木)
6	人生100年！元気をつくろう	3/11		(木)

【対象】 おおむね65歳以上の方

【定員】 各回30名 ※定員になり次第募集終了

### 【会場・時間】

挟間庁舎3階大会議室(前期・後期)	9時半～11時半
湯布院福祉センター(前期)	14時～16時
庄内庁舎3階大会議室(後期)	14時～16時

今年度は  
庄内会場も  
開催します！

### お申し込み

由布市高齢者支援課

TEL 097-529-7349

お申込み用 QR コード



第1回申込締切  
4/28(火)

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！



# 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!

もっと詳しく知りたい方は、由布市高齢者支援課までご連絡ください。