



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
1	知っていますか「フレイル」って何？	10/8	(木)
2	転倒予防	11/12	(木)
3	健口で元気な食生活	12/10	(木)
4	認知症予防について考えよう	1/14	(木)
5	フレイル予防で生活を楽しもう	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) **9時半～11時半**

庄内庁舎(3階大会議室) **14時～16時**

お申し込み

由布市高齢者支援課

TEL 097-529-7349

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！

お申込み用 QR コード



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。