

## フレイル予防教室

「フレイル」とは、高齢者が健康と要介護状態の間にある「虚弱状態」をさし、介護が必要となる原因の上位を占める「転倒」・「認知症」と関係が深いといわれます。

「フレイル」は、これからの介護予防に必要なキーワードです。体力や筋肉量の測定、体操、健康講話などを通じて「フレイル」を一緒に学びましょう。当日は動きやすい服装でお越しください。

また、介護予防サポーターで、教室の受付や会場準備・後片付け

に協力していただける人も、若干名募集しています。ご協力いただける人は、右記までご連絡ください。

**時** 各日とも午後1時30分～3時

**場** 松井田文化会館・小ホール

**対** 65歳以上の市民で、全日参加できる人を優先

**¥** 無料

**持** 飲み物、タオル(手ぬぐいサイズ)、筆記用具

**定** 20人

申込開始 6月11日(火)午前9時～

**申・問**

困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1188・1193)

日程	内容	講師
6月26日(水)	体力・筋肉量測定など・体操	理学療法士
7月11日(木)	栄養の話・体操	管理栄養士・運動指導士
8月 6日(火)	歯科の話・熱中症と水分補給	歯科衛生士・大塚製薬(株)
9月 6日(金)	体操	運動指導士
10月29日(火)	体操	運動指導士
11月 8日(金)	体力・筋肉量測定など・体操	理学療法士

日 日程  
時 時間  
期 期間  
場 会場・場所  
問 問合せ先  
対 対象・資格  
電 電話  
FAX FAX  
内 内容  
定 定員  
料 料金・費用  
持 持参物  
他 他  
縮 縮切

## 認知症について話せるカフェ

認知症について話せるカフェ「オレンジカフェ」は、認知症の人やその家族、不安がある人などが集まり、お茶を飲みながら悩み

を分かち合ったり、専門職からアドバイスを受けたりする場です。

今回は、座談会とハーモニカ演奏を行います。お気軽にご参加ください。

**日** 6月20日(木)

**時** 午後2時～3時30分

**場** 松井田文化会館・小ホール

**¥** 無料(※要事前申込み)

**対** 認知症に関心がある人

**申・問**

困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1188)

## 6月1日から個別健診が始まります

**問** 困国保年金課国保係(☎内線1113)

令和6年度国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査の個別健診が6月1日(土)から始まります。

5月下旬に「受診券」を送付し

たので、同封の案内をご確認のうえ、個別または集団健診のどちらかを選んで受診してください。

検診結果から、生活習慣病の発症リスクが高い人などに対し、生

活習慣を見直す支援(特定保健指導)を行います。

※特定保健指導については下記をご覧ください。集団健診は8月19日(月)から始まります

### 【特定保健指導】

特定健康診査を受診し、特定保健指導の対象と見込まれた人に対して、受診当日に特定保健指導の初回面接を実施しています。健診当日に実施することで、後日お越しいただく手間が省けます。

※健診時に初回面接ができなかった人には、従来どおり後日利用券を郵送します

#### 健診同時タイプ

