出張健康講座

保健福祉センターでは、地域で活動する高齢者サロンや自主グループを対象に、 フレイル予防を目的とした健康講座を実施します。いつまでも元気に活動を継続していくために、参加者の皆さんの体力チェックや専門職による健康づくりの講話など、活動に取り入れてみませんか。

フレイルとは･･･

年齢とともに心身の活力が低下して要介護になる危険性が高い状態です。

たとえば･･･

歩くのが遅くなってきた、食事の量が減ってきた、など

講座内容の一例

① 体力測定
② 生活習慣病予防の講話
③ お口の健康（歯周病予防やオーラルフレイルなど）
④ 健康的な食生活
⑤ 八王子けんこう体操
⑥ 転倒予防の講話

出張健康講座の特徴

■ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士等の専門職が講師です。

■ 皆さんの活動内容に合わせて、プログラムを決定します。

※おおよそ10名以上のサロン・サークルを対象とします（企業は含みません）。
※都合等によりご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。
※日時については、第2希望までお知らせください。

【申込・問い合わせ先】

南大沢保健福祉センター（南大沢2-27フレスコ公共棟1階）
TEL：042-682-2020　FAX：042-679-2214