

参加者募集中

このまま参加者が減ってしまうと…
令和8年3月末で
教室終了してしまいます！！

3区いきいき教室



要介護にならないためにはフレイル予防が大切です！！元気なうちから予防を始めませんか？

いきいき教室とは？

フレイル予防や介護予防のための教室です。

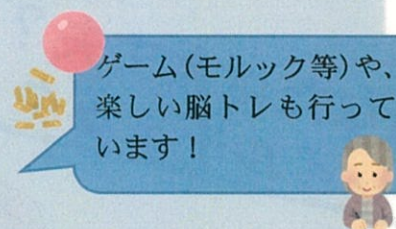
＊フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。
この段階で取組みを始めることで要介護状態になることを防ぎます。

○対象

- ・飯田市に住民登録がある 65 歳以上の方
- ・会場まで歩いて来られる方

○内容

- ・血圧測定と体調確認
- ・簡単な体操や健康の話等(毎回内容は変わります)



筋力アップ
運動



低栄養予防



オーラルフレイル



予防

転倒予防
運動



健康
講話



日 時: 毎月 第2火曜日 13:30~15:00

(詳しい日時は保健師までお問い合わせください)

会 場: 3区公民館

持ち物: 水分補給用のお茶

※工作等内容により実費負担が発生する場合があります。

【参加にあたってのお願い】

- ・当日、自宅で検温・体調確認をしてきてください。風邪症状がある場合や体調がいつもと違う場合は、参加をご遠慮ください。
- ・会場内でのマスクの着用は任意です。
- ・適宜、換気を行いますので、調節できる服装でお越しください。

お問合せ先

龍江自治振興センター 保健師 電話 27-3004

裏面もご覧ください

フレイル予防で健康長寿

フレイル（虚弱）とは・・・「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます



あなたは大丈夫？
フレイルチェック！

一つでもあてはまる人は
フレイル予防に
取り組みましょう！



- ☐ 6か月間で2キロ以上体重が減った
- ☐ 以前に比べて歩くのが遅くなった
- ☐ 1日3食きちんと食べていない
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 今日が何月何日かわからない時がある

フレイル予防は働き盛り世代から

健康管理

- 年に1回の健康診断で自分の健康状態を把握しましょう
- 病気のある人は、定期受診を継続し、重症化を防ぎましょう

後期高齢者健診・国保特定健診のお申込みは
飯田市健康づくり推進室 ☎0265-22-4511（内線5512）



栄養＋口腔

- 1日3食 バランスの良い食事
- 毎日の体重測定で体調を管理
- 定期的な歯科健診と歯のお手入れを



身体活動

- 日常生活の中で、こまめに体を動かしましょう
- ウォーキング・筋トレなどを無理なく行い筋力を維持しましょう



社会参加

- 家族や友人と定期的に連絡・交流を
- 買い物や通院、地域行事などの参加で外出の機会を

