



令和6年度

「通いの場」に参加されている皆さまへ

# 健康長寿の“コツ”はここにある！！

～管理栄養士・歯科衛生士・保健師による出前講座のお知らせ～

豊橋市では皆さま方が楽しく集う「通いの場(※)」に栄養や口腔の専門職が出向き、健康長寿の“コツ”をお伝えする出前講座を開催しています。お申し込みをお待ちしています。

※「通いの場」とは、高齢者をはじめとする地域住民が主体となり、介護予防やフレイル予防等を目的とした、月1回以上の多様な活動の場や機会のことをいいます  
(例:老人クラブ、地域住民が集まる「居場所」などの自主グループなど)。

🌿費用：無料

🌿回数：全3回

・1～2か月ごとの全3回開催をお勧めします

(1回のみ開催の場合、テーマを組み合わせで開催することも可能です)

🌿時間：ご希望に応じて1回あたり20～40分で行います

🌿申込み：希望日の1か月前までに長寿介護課またはお近くの地域包括支援センターへご連絡ください

・対応できる講座数に限りがあります。応募多数の場合、受付できない場合がありますのでご了承ください。  
・令和6年度開催分の締め切りは12月20日とさせていただきます。

## 講座の内容(例)

回数	講師	テーマ
1回目	管理栄養士	たんぱく質とバランスの良い食事 ～今の食事にひと工夫！～
2回目	歯科衛生士	いつまでも素敵な笑顔で ～お口と歯の健康を大切に～
3回目	保健師	フレイル(※)予防に挑戦！ (その他、骨粗しょう症予防、認知症予防など、ご希望に応じて特別メニューも行います)

※「フレイル」とは、加齢により心身機能が低下し、介護が必要となる手前の状態のことをいいます。

### 【申込み・問合せ先】

豊橋市役所 長寿介護課 地域予防啓発グループ (杉浦、松井)

電話:0532-51-2338 FAX:0532-56-3810

E-mail:choju@city.toyohashi.lg.jp



この講座は、国保年金課・健康増進課・長寿介護課の3課が協働で実施している「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業」として開催します。