

令和7年度 出前講座のご案内 無料

健康長寿のコツはここにある ～フレイル予防に挑戦！～

豊橋市内で活動されているグループに下記メニューの出前講座を開催いたします。

メニュー

- 各団体、下記の講座から2つお選びください。
- 講座は各1回1時間程度です。



	講座名	講座の内容
1	栄養編	たんぱく質とバランスの良い食事実践 ～今の食事に一工夫！！～
2	口腔編	口腔体操・唾液腺マッサージ 口腔ケアのポイント
3	健康編	フレイル※1 予防の3本柱・運動ワンポイント ■ 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



※1 フレイルとは・・・加齢により心身機能が低下した状態で介護が必要となる手前のことをいいます。
フレイルは適切な対処で十分改善する可能性があります。

申込方法

- 開催希望月の約1か月前までに申込書※2を記入し、長寿介護課へお申し込みください。

※2 申込書は、右記二次元コードのホームページに掲載しております。
また、長寿介護課窓口でも配布しております。



お知らせ

- 令和7年度出前講座開催可能期間は令和7年4月7日(月)～令和8年2月27日(金)です。
- 令和7年度開催分の申込み締め切りは令和7年12月19日(金)です。
- 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。

<申込み・お問合せ先> 豊橋市役所 長寿介護課 地域予防啓発グループ
☎ (0532) 51-2338 FAX (0532) 56-3810
E-mail: choju@city.toyohashi.lg.jp