

先着 40 か所

無料

令和8年度 出前講座のご案内

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シニアのグループの皆さまへ～

これからも楽しく集いを続けるために、みんなでフレイル予防に挑戦してみませんか？  
その日から役立つ、取り組んでみたくなる出前講座を開催します。

フレイルとは・・・

加齢により心身の活力や機能が低下し、介護が必要となる手前の状態をいいます。  
早めに気づき、適切な対処をすることで改善し、介護を遠ざける可能性があります。



## メニュー

以下の講座(①②③)から **2つ** お選びください。

No.	講座名と内容
① 栄養編	管理栄養士による講話「たんぱく質をとってフレイル予防」 「何をどれだけ食べたらいいの？」 低栄養を防ぎ、食生活を充実するコツをお伝えします。
② おクチ編	歯科衛生士による講話と実践「健口(けんこう)体操でオーラルフレイル予防」 「フレイルはお口から始まる!？」 かむ力・飲み込む力を保ち、美味しく食べるコツを体験しながら身に着けよう。
③ 健康編	保健師による講話と実践 (3つのコースのうち <b>1つ</b> 選択) 運動コース「“長生き歩き”を目指すフレイル予防」 骨粗しょう症予防コース「骨粗しょう症予防はフレイル予防から」 認知症予防コース「認知症予防はフレイル予防から」



- 毎回、「体組成(体重、筋肉量等)測定」「フレイルアンケート」を行い、その後講話を行います。  
1回あたりの所用時間は **1時間程度** です。

## 申込方法

- 開催希望月の1か月前までに裏面の申込書を記入し、長寿介護課へお申込みください。  
申込書は、右記二次元コードのホームページにも掲載しております。



## その他

- 開催可能期間は、令和8年4月20日(月)～令和9年2月26日(金)です。
- 申込み締め切りは、令和8年12月18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、次年度の開催をご案内すること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  
電話 (0532) 51-2338 FAX (0532) 56-3810  
E-mail:choju@city.toyohashi.lg.jp