



フレ!フレ! フレイル予防応援講座 延ばそう健康寿命



人生100年時代を迎え、介護が必要でない期間(=健康寿命)を延ばすことで自分らしく暮らしたいという方が増えています。シニアにとって、フレイルは大きな健康上の問題です。住民課では、フレイル予防に取り組む団体を対象に下記応援講座を実施しています。

3つの選べる内容

入門編『知っていますか?健康寿命』

シニアが知っておきたい、フレイルについての基礎知識をお伝えします。
ご希望でインボディ測定を追加できます。

講師 串本町役場 保健師 中 まどか



基礎編『フレイル予防の極意!!食事と健口^{けんこう}』

フレイル予防に欠かせない栄養やお口の健康についてお伝えします。

講師 くしもと町立病院

管理栄養士 大屋 舞依子

摂食嚥下障害看護認定看護師 吉田 裕子



応用編『プロから学ぶ最新オーラルケア』

お口のお手入れ方法についてお伝えします。
ご希望で嚥下ヨガを追加できます。

講師 歯科衛生士 山崎 留美
和田 佐智

講座は、各60分程度です。
必要に応じて、組み合わせていただくこともできます。

申し込み・お問い合わせはこちら
お気軽にお電話ください。

串本町役場 住民課

医療保険・年金グループ(担当 なか)

☎ 0735-62-0561

フレ!フレ! フレイル予防応援講座

延ばそう健康寿命



ご利用にあたってのお願い

串本町に在住のおおむね10人以上が参加予定の団体に限ります。
講座希望日の2ヶ月前までにお申込みください。日程の調整はいたしますが、ご希望に添えないこともございます。
基礎編、応用編は年間5団体まで(先着順)。お申し込み時期によって年度内の実施が出来ないことがあります。あらかじめご了承ください。
会場確保や準備、参加者への連絡は団体で行ってください。

※ キリトリ ※

フレ!フレ!フレイル予防応援講座申込書

【提出〆切：希望日の2ヶ月前】

団体名	(ふりがな)		
代表者名	(ふりがな)		
連絡先	住所	電話	
会場名			
希望講座	希望するもの全てに ☒ を入れてください ☐ 入門編 ☐ 基礎編 ☐ 応用編		
希望日	第1希望	第2希望	第3希望

※※※事務局記載欄※※※

- ☐ 串本町で活動している団体であることを確認した。
- ☐ 会場の確保、参加者への連絡は団体が行うことを説明した。
- ☐ 講師との日程調整の都合で希望日に添えない場合もあることを説明した。
- ☐ 概ねの参加人数の確認をした。(人)