



健康寿命延ばすコツ教えます！

いきいき元気塾参加者募集

「足腰の弱りが気になる」「もの忘れを予防したい」と気になる方必見！
いつまでも自分らしく元気に暮らせるように、
楽しい体操や身になる講話をいっしょに受講しませんか？

【内容・日程】全 6 回

	テーマ	前期日程	後期日程	曜日
1	知っていますか「フレイル」って何？	5/8	10/9	(木)
2	転倒予防	6/12	11/13	(木)
3	健口で元気な食生活	7/10	12/11	(木)
4	認知症予防について考えよう	8/7	1/8	(木)
5	フレイル予防で生活を楽しもう	9/11	2/12	(木)
6	人生100年！元気をつくろう	3/12		(木)

【対 象】おおむね **65歳以上の方**

【定 員】各回 **25名** ※定員になり次第募集終了

【会場・時間】

挟間庁舎 3階大会議室 **9時半～11時半** (受付 9時00分～)

湯布院福祉センター **14時～16時** (受付 13時45分～)

**第1回申込締切
4/25(金)**

はじめての方大歓迎！！過去に参加したことがある方もOK！ご友人、ご家族をお誘いのうえ、お申し込みを！
毎回健康マイレージポイントを **1,000ポイント**、差し上げます！



お申し込み ▶▶

由布市高齢者支援課 介護保険係
☎097-529-7349

詳しい内容は裏面をご確認ください。⇒

いつも笑いの絶えない「元気塾」 その様子を写真でご紹介します

第1回:知っていますか「フレイル」って何？

「フレイル」かどうか、まずは自己チェック。
毎回行う「タオル体操」用のタオルもプレゼント！



第2回:転倒予防

転倒予防の運動方法や生活の中での工夫を勉強します。



第3回:健口で元気な食生活

食事のバランスチェックとお口を元気にする
ムセこみ予防の体操をします。



第4回:認知症予防について考えよう

認知症予防がテーマ。自己チェックや体操を
します。楽しいレクで、いつも以上に笑い声
が響きます。



第5回:フレイル予防で生活を楽しもう

お出かけを邪魔する「膝痛」「腰痛」「尿トラブ
ル」などの対策のお話と予防体操を行います。



第6回(3月):人生100年！元気を作ろう

元気塾の最終回。これまでの学びを振り返り、
自分のチャレンジ目標を決めましょう！

もっと詳しく知りたい方は、由布市高齢者支援課までご連絡ください。