

え？フレイルまだ知らない？大丈夫、来て見て体験して！

フレイル予防体験きっかけ広場

申し込み不要
参加無料

※人数に限りがあるものもあります。



ひにち: 令和6年2月14日(水)

じかん: 13時~15時30分

ところ: ふれあい健康館

詳しくは裏面へ▶

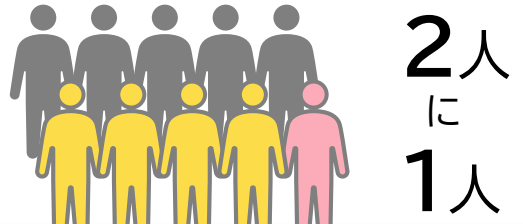
プレフレイル・フレイルって知っていますか？

プレフレイル・フレイルとは元気な状態と要介護状態の中間の時期のことです。要介護状態になる前のこの段階で、介護予防に取り組むことで元気な状態に戻ることができると言われています。



自分には関係ないと思っていませんか？

65歳以上の8.7%がフレイルに該当
その前段階のプレフレイルは40.8%



東京都健康長寿医療センター研究所が全国の65歳以上の高齢者2,206名のデータを解析(2012年)

徳島市フレイル予防イベント



徳島市フレイル予防イベント スケジュール

第1部 13時～14時 **フレイル予防講演会**



「フレイルを予防し、元気で長生き」

徳島文理大学理学療法学科 鷲 春夫 教授

スライドを使用した講義に簡便な実技を取り入れて、フレイル予防について分かりやすくお伝えします。

※動きやすい服装でお越しください。

14時～予定 **フレイル予防レシピ試食**

徳島県が開催した県産食材料理レシピコンクールのフレイル予防部門で入賞した作品の試食会を開催します。今回提供するレシピは徳島市加茂名中学校の生徒が考案してくれました。日々の食生活見直しにお役立てください。

限定
100食
先着



当日の試食は、小さく切っでの提供となります。ご了承下さい。

第2部 14時30分～15時30分

フレイルのチェックブースと音楽を使用した介護予防教室を同時開催

ふれあい健康館1階



徳島文理大学
口腔保健学科による
口腔機能チェック

出典：株式会社オーラルケア

徳島健康生協による
健康チェック

徳島健生病院
管理栄養士による
栄養相談

徳島県による
野菜摂取量測定



きっかけ空間

徳島文理大学
理学療法学科による
運動機能チェック

徳島市フレイルサポーター
による簡易チェック

徳島市事務局

正面入り口

黒崎楽器による
音楽を使用した
介護予防教室体験

ホール



楽器の用意の都合に
より、30名限定

黒崎楽器の体験会は
第1部開始時より事務局
にて整理券を配布します

徳島文理大学、徳島健康生協、黒崎楽器、徳島県にご協力いただいた特別なイベントです。ぜひお立ち寄り下さい。

当日のイベント内容・スケジュールは変更がある可能性があります。詳細は下記問い合わせ先まで。

お問い合わせ

徳島市地域包括支援センター

☎ 0120-24-6423 (9時～17時15分 土・日・祝日除く)

徳島市健康長寿課

☎ 088-621-5574 (8時30分～17時 土・日・祝日除く)