

地域サロン代表者様へ

無料

令和5年4月

令和5年度 対象：地域のサロン等に集う、おおむね65歳以上の方
秋田市のフレイル予防事業【ご案内】

➡ 加齢とともに、体や心のはたらき、
社会的なつながりが弱くなった状態

健康寿命を延ばすためには、日頃のフレイル予防が大切です。



フレイル予防出張講座



フレイルやオーラルフレイル（お口の虚弱）についての講話、
お口の体操・簡易フレイルチェック・食事チェック・健康相談等を行います！

時期：4月～翌年3月 講師：歯科衛生士
回数：1団体につき3回 管理栄養士
時間：1回約90分 保健師・看護師

裏面
申込用紙

秋田市市民生活部 特定健診課 高齢者保健事業担当

☎ 018-888-5636

上記以外に、こんなフレイル予防事業もあります！いずれも平日開催。
詳しくは担当課にお問い合わせ下さい。（平日8:30～17:15）



フレイル測定会

フレイルサポーター（※）とともに
質問票や測定機器を使って、
体と心の状態を知ろう！

（※）市が養成した市民サポーター

秋田市保健所 保健予防課
健康づくり担当

☎ 018-883-1178



介護予防セルフケア 推進事業

リハビリテーション専門職等による
6回の講座を受け、フレイル予防を
今後の活動に取り入れよう！

秋田市福祉保健部 長寿福祉課
在宅サービス担当

☎ 018-888-5668