

フレイルって何？

●フレイル…加齢によって心身の機能が低下し、健康と要介護状態の中間にある「虚弱」な状態です。

フレイル予防で ハッピーライフ！

最近、こんなこと…気になりませんか？

- ・ペットボトルのふたが開けづらくなつたなあ…。
- ・おっとっと、デコボコのない平坦な道でつまづいてしまつた…。
- ・おほつおほつ、お茶や汁物を飲む時むせてしまう…。
- ・何よりも、物忘れが気になる今日この頃…。



心身の活力対策について、理学療法士・歯科医師・救急救命士からフレイル予防のヒントを分かりやすく学び、楽しいハッピーライフをめざしましょう！

日時	内容	講師
① 12月13日(土) 10時～12時	【運動について】 ・ロコモチェック・コロコロ腹筋・ゆるスポーツ ・目指せ！1日合わせて30分トレーニング	安田知子 (公財)沖縄県理学療法士協会学校保健委員長
② 12月20日(土) 10時～12時	【栄養について】 ・食の選び方・口腔ケア ・コンビニ活用法(缶詰)と力ミカミ認知予防	嘉手納一彦 (那覇保健所歯科医師) 神谷之美(理学療法士)
③ 12月23日(火) 10時～12時	【社会参加について】 ・応急手当講習(入門コース) ・生活の身近にあるAED・公民館のAEDを探そう	那覇市消防局救急課

【場 所】小禄南公民館 ホール

【対 象】那覇市在住・在勤・在学の方

【定 員】各20名(応募者多数の場合は抽選)

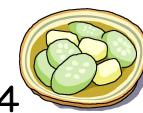
【参加費】無料(①のみ保険料50円)

【申込み】令和7年11月20日(木)～12月5日(金)

窓口・電話(平日9時～17時)・または専用オンラインシステム



【お問合】小禄南公民館 098-917-3444



↑QRコードはこちら