地域・公民館で活動されている各種団体のみなさまへ

幸齢者のための
出張！からだKAIてき講座
（フレイル予防講座）のご案内

元気にいきいきとした生活を続けるために、フレイル（※）予防が大切です。
幸せに歳を重ねていくためのポイントについて一緒に学びませんか？

市では、お住まいの地域の公民館等に講師を派遣しています。
ぜひ、ご活用ください。

※フレイル：健康な状態と要介護状態の中間の状態のこと

1．内容
5つのテーマから選択（いずれも、講義と個別健康相談）
※詳細は裏面をご参照ください。

2．実施日時
令和７年4月1日から令和８年2月28日の間で、
実施日・実施時間は応相談（各講座、1時間程度）

※講師の都合等より、ご希望の日時に添えない場合、日時また講義内容を調整させていただくことがあります。

3．対象団体
甲斐市にお住まいの65歳以上の方を中心とする団体（概ね5人以上）

4．申し込み方法
希望日の1か月前までに、下記連絡先にお電話または窓口で
お申込みください。
お申込み時、以下の事柄についてお聞きします。
①団体名
②希望する講座名
③希望する日時（第1希望・第2希望）
④代表者氏名・連絡先
⑤開催場所
⑥参加予定人数

※申し込み後、受付が完了しましたら、市から代表者様へ連絡いたします。

〈申し込み・問い合わせ先〉

甲斐市長寿推進課介護予防推進係
Tel：055-278-1689　Fax：055-276-2113
甲　斐　市

講 座 内 容

5つの講座から、気になるテーマをお選びください。
講座内容に合わせて、講師を派遣します。
不明な点はお問合せください。

フレイル編
フレイルに関する基本知識と健康寿命を延ばすためのコツについて学びます

栄　養　編
高齢者に必要な栄養について学びます

口　腔　編
飲み込む機能や噛む機能を保つ日頃のケアについて学びます

運　動　編
運動機能の向上・転倒予防のための運動を行います

こころのフレイル編
認知機能の低下などを予防するためのポイントを学びます