

フレイルとは？

健康から要介護へ移行する中間の状態のこと。フレイルになると、要介護の状態になる確率が高いといわれていますが、予防に取り組むことで、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。

フレイル測定会

まずは自身の身体を知ることから、フレイル予防に取り組みましょう。 **場** 市役所 4階 403・404会議室
測定結果をもとにアドバイスをいたします。

【測定内容】

- ・体組成測定（体脂肪・筋肉量・BMI など）
- ・口腔機能測定（お口の元気度）
- ・運動機能測定（パワー・スピード・バランス）

定 各回10人（先着）

申 平日9:00～17:00に窓口または電話

申込期間／7月3日(月)～31日(月)

問申 医療保健課 ☎(082)420-0936 FAX(082)422-2416



8月3日(木)	①10:00～ ②10:30～ ③11:00～ ④13:30～ ⑤14:00～ ⑥14:30～
8月4日(金)	①10:00～ ②10:30～ ③11:00～
9月7日(木)	①10:00～ ②10:30～ ③11:00～ ④13:30～ ⑤14:00～ ⑥14:30～
9月8日(金)	①10:00～ ②10:30～ ③11:00～

フレイル予防アドバイザー育成講座

フレイル予防アドバイザーは、フレイルの概念を十分に理解し、フレイル対策の5本柱「運動」「栄養」「口腔機能」「睡眠」「社会参加」について指導できる市の認定資格です。フレイルの基礎知識などを学び、地域でフレイル予防に取り組むアドバイザーになりませんか。

講師／広島国際大学教員、東広島市社会福祉協議会職員

場 広島国際大学東広島キャンパス

対 フレイル予防の取り組みに熱意と関心がある人、全8回を受講し、フレイル測定会などで活動できる人、市内で活動できる人

定 30人程度

申込期間／7月10日(月)～21日(金)（先着順）

申 電話または電子申請（①講座名②名前（ふりがな）③住所④電話番号）

問申 医療保健課

☎(082)420-0936 FAX(082)422-2416



回	開催日	タイトル
1	9月2日(土)	入学式／フレイルの全体像を理解する
2	9月9日(土)	フレイル予防と運動
3	9月16日(土)	フレイル予防と認知機能
4	9月30日(土)	フレイル予防のための地域づくり
5	10月21日(土)	フレイル予防と栄養 フレイル予防と口腔機能
6	11月11日(土)	フレイル予防と睡眠 フレイル予防とつながり
7	11月18日(土)	ワークショップ1・2（演習）
8	12月2日(土)	ワークショップ3（演習）／修了式

時間はいずれも9:30～11:30

健康教室・健康相談

名称	内容など	対象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
禁煙相談会	市内禁煙支援薬局の薬剤師による個別相談（相談時間は約40分）	禁煙相談・支援を希望する人とその家族	7月31日(月) 13:00～15:00 場市役所本館 相談室201	7月27日(木) 申電話	医療保健課 ☎(082)420-0936
ギャンブル、アルコールなどをやめられない人の家族勉強会「カモミール」	依存症を正しく理解するための勉強会 適切な関わり方を学びます	ギャンブル、アルコール、スマホ、買い物などをやめられない人の家族	7月28日(金) 14:00～15:30 場市役所本館 会議室301	7月26日(水) 申電話	医療保健課 ☎(082)420-0936

健康教室・認知症相談会・カフェ

★印のものは、元気輝きポイント対象

名称	★	内容など	対象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
健康教室	★	長寿！体づくり教室 介護予防を目的に室内でできる筋トレ、ストレッチなど	運動を制限されていない人	7月18日(火) 10:00～11:30 場豊栄生涯学習センター	初参加の場合のみ要申し込み	豊栄支所地域振興課 ☎(082)432-2211
健康教室	★	みんなの体操教室 乳幼児と保護者、地域の人と一緒に、筋トレ・ストレッチなどをします	運動を制限されていない人	7月3日(月) 10:00～11:30 場河内保健福祉センター	初参加の場合のみ、開催日までに要申し込み	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109 FAX(082)437-0229
相談	★	こころの駅舎 医療福祉関係者による悩み相談 参加者同士の語り合い	がん患者や家族、支援関係者、つどいに協力いただける人	7月27日(木) 14:00～18:00 場東広島芸術文化ホール くら 209会議室	不要	東広島地区医師会地域 連携室あざれあ ☎(082)493-7360
相談	★	街かどほけんしつ フレイルプチ測定会&ちょこっと健康相談 元気すこやか健診 Web申込み説明会	市民	7月25日(火) 10:30～14:30 場ゆめタウン東広島3階	不要	医療保健課 ☎(082)420-0936
介護	★	家族介護教室 食事は楽しみの1つ！不安なくおいしく食べられるコツを学びましょう	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	7月7日(金) 13:00～15:00 場安芸津文化福祉センター(安芸津町三津4398)	定20人(受付順)	特別養護老人ホーム あきまる園 ☎(0846)45-5600
認知症支援	★	認知症・若年性認知症相談会 精神保健福祉士などによる個別相談 ※相談時間は約50分	もの忘れについて心配のある人や家族	7月18日(火) 13:30～15:30 場市役所本館201	定2組 ※要予約 7月11日(火) 締	基幹型地域包括支援センター ☎(082)430-5330
認知症支援	★	認知症の人と家族の会「やすらぎ会」 介護の悩み、心配ごとについての語り合い	認知症の人を介護している家族	7月21日(金) 10:00～14:30 場総合福祉センター	不要	東広島市社会福祉協議会 ☎(082)430-8877 FAX(082)423-8525
認知症支援	★	etto smile Café えっとすまいるかふえイベント 講演／認知症への備えや予防の第一歩はまず認知症に対する誤解を解くことから 講師／大井 博司さん(広島国際大学)	認知症の人やその家族、支援者、講演に関心のある人	7月8日(土) 13:30～15:00 場宗近病院敷地内サロンドユ青空(西条町御園宇703)	定20人 7月5日(水) 締	広島中央認知症疾患医療センター(宗近病院) ☎(082)493-8651
認知症支援	★	かふえほのぼの		7月13日(木) 13:30～14:30 場黒瀬保健福祉センター	料200円 7月11日(火) 締	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
認知症支援	★	あすカフェ	日頃の悩みなどを自由に語り合います お茶などを飲みながらゆったりとした時間を過ごしませんか	7月20日(木) 13:30～15:30 場安宿地域センター	7月19日(水) 締	あすか住民自治協議会(安宿地域センター) ☎(082)432-2521
認知症支援	★	きく茶屋		7月16日(日) 13:30～15:30 場たかやの郷(高屋町杵原1826-1)	不要	東広島介護支援専門員連絡協議会(東広島市社会福祉協議会内) ☎(082)422-4075
認知症支援	★	サンSUNカフェ		7月23日(日) 13:30～15:30 場桜が丘保養園(西条町寺家5976)	不要	
認知症支援	★			7月27日(木) 13:30～15:00 場豊栄生涯学習センター	料200円 7月26日(水) 締	北部地域包括支援センター ☎(082)435-2240