

みんなの健康教室 2025年度

第1回

日時: 6月26日(木)
13:30~15:00

場所: 廿日市市市民活動センター第1研修室

題目 「アイフレイル」について！
放置できない目の衰え！

講師 令和アイクリニック 院長

桂 真理 先生

概要 アイフレイルとは加齢に伴う眼の機能低下です。40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同様に目も衰えてきます。症状が進行する要因や対策について知ること、健康寿命を延ばしましょう。

参加申込
QRコード



共催

NPO法人廿日市市五師士会
廿日市市公衆衛生推進協議会
廿日市市市民活動センター

参加費 無料： 定員 約30名

※参加される方は廿日市市市民活動センター窓口まで

TEL. 0829-32-3741 E-mail: info@hatnet.jp

FAX. 0829-32-3742

みんなの健康教室 2025 年度版 計画（案）

廿日市市民活動センター

事業名称 2025 年度 みんなの健康教室					
事業目的	フレイル予防に取組み、健康・福祉の向上で進める「まちづくり」				
事業内容	ストップ！フレイル 健康な生活を続けよう！				
実施時期 内容 講師等	回数	時 期	題 目	内 容	講 師
	1	6 月 26 日 (木) 13 時 30 分 ～ 15 時 00 分	アイフレイルについて	加齢による目の機能低下について（症状と予防策） アイフレイルとは健康な目と高度な視機能障害との中間！	令和アイクリニック 院長 桂 真理 先生
	2	9 月 17 日 (水) 又は 18 日 (木) 14 時～ 15 時 30 分	オーラルフレイルについて	口腔ケアの必要性（口から始まる体の健康維持）食べることの重要性	未定
	3	12 月 第 1 又は第 2 金 曜日 10 時 ～	誰でも作れる！ 簡単に栄養たっぷりフレイル対策の食事！	あいプラザの調理室を借用してバランスの良い栄養食メニューを学びながら楽しく調理。 （※参加費＝実費：食材費）	山陽女子短大 食物栄養学科 吉村真奈美先生
	4	2 月 or3 月 第 2 (水) or (木) 14 時～ 15 時 30 分	耳のフレイルについて	加齢で悩む耳鳴り！難聴！認知力向上！正しい補聴器の進め！	未定
参加者（定員）			毎回約 30 名（年齢に関係なく、どなたでも）		
費用			参加費は無料（調理の時は実費のみ負担していただきます）		
共催			NPO 法人廿日市市五師士会 廿日市市公衆衛生推進協議会 廿日市市市民活動センター		
参考			廿日市市市民活動センターでは、フレイル予防のための脳トレダンス（フレ♪ダン）を毎月第 2 火曜日及び第 4 金曜日午前中に実施しています。ダンスがパーキンソン病患者のリハビリに使われているとの報道もあります。アンリミテッドのダンス教室も多数開講されています。脳の何が刺激されたり、どこが衰えたりすることが、フレイルとどのような関係なのかを知って、ダンスで刺激を受けましょう。		

参加申込
QR コード

