

廿日市市民活動センター

いつまでも
元気に
いきいきと!

第3回 みんなの健康教室

楽しくつくろう フレイル対策の食事!

 **日時** 12月4日(金)
10時00分～12時30分

 **場所** 中央市民センター 調理室

内容

中央市民センターの調理室を借用して
認知症予防のためのメニューを
学びながら楽しく調理



お申し込みの方はこちらから!
(QRコードをお読み取りください)

講師

山陽女子短大 食物栄養学科
吉村真奈美 先生

参加費

食材費 **500円**

定員

先着 **20名**まで



共催

廿日市市健康福祉部地域共生社会推進室・
NPO 法人廿日市市五師士会・廿日市市公衆衛生推進協議会

申込先

廿日市市市民活動センター事務局まで

 TEL. 0829-32-3741

 e-mail info@hatnet.jp

みなさまの
ご参加を
お待ちしております!

みんなの健康教室 2026 年度版 計画（案）

廿日市市民活動センター

事業名称 2026 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！ザ・フレイル 生活習慣を改善しよう！				
実施時期 内容 講師等	回数	時 期	題 目	内 容	講 師
	1	6 月 26 日 (金) 14 時 00 分 ～ 15 時 30 分	コグニサイズで 認知症予防	運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を楽しく持ちましょう！	ふれあいライフ原 作業療法士 細川 和弘 様
	2	9 月 18 日 (金) 13 時 30 分 ～ 15 時 00 分	e スポーツでフ レイル対策	高齢者のための e スポーツを体験し脳トレで認知機能の維持・向上をはかろう！	プリメイドラボ 大窪 竹虎 様
	3	12 月 4 日 (金) 10 時 00 分 ～ 12 時 30 分	フレイル対策の 食事！	あいプラザの調理室を借用して認知症予防のための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 18 日 (木) 14 時 00 分 ～ 15 時 30 分	いつまでも美味 しく食べるため に	食べたり飲んだりするために必要なお口周りやのどを鍛える運動をやってみよう！	大野浦病院 言語聴覚士 五郎水 敦 様
参加者（定員） 費用			毎回 20 名～30 名、調理の実費以外は無料 経費負担は廿日市市民活動センターで行う。		
共催			廿日市市健康福祉部地域共生社会推進室 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 金曜日に実施中です。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よう。		