

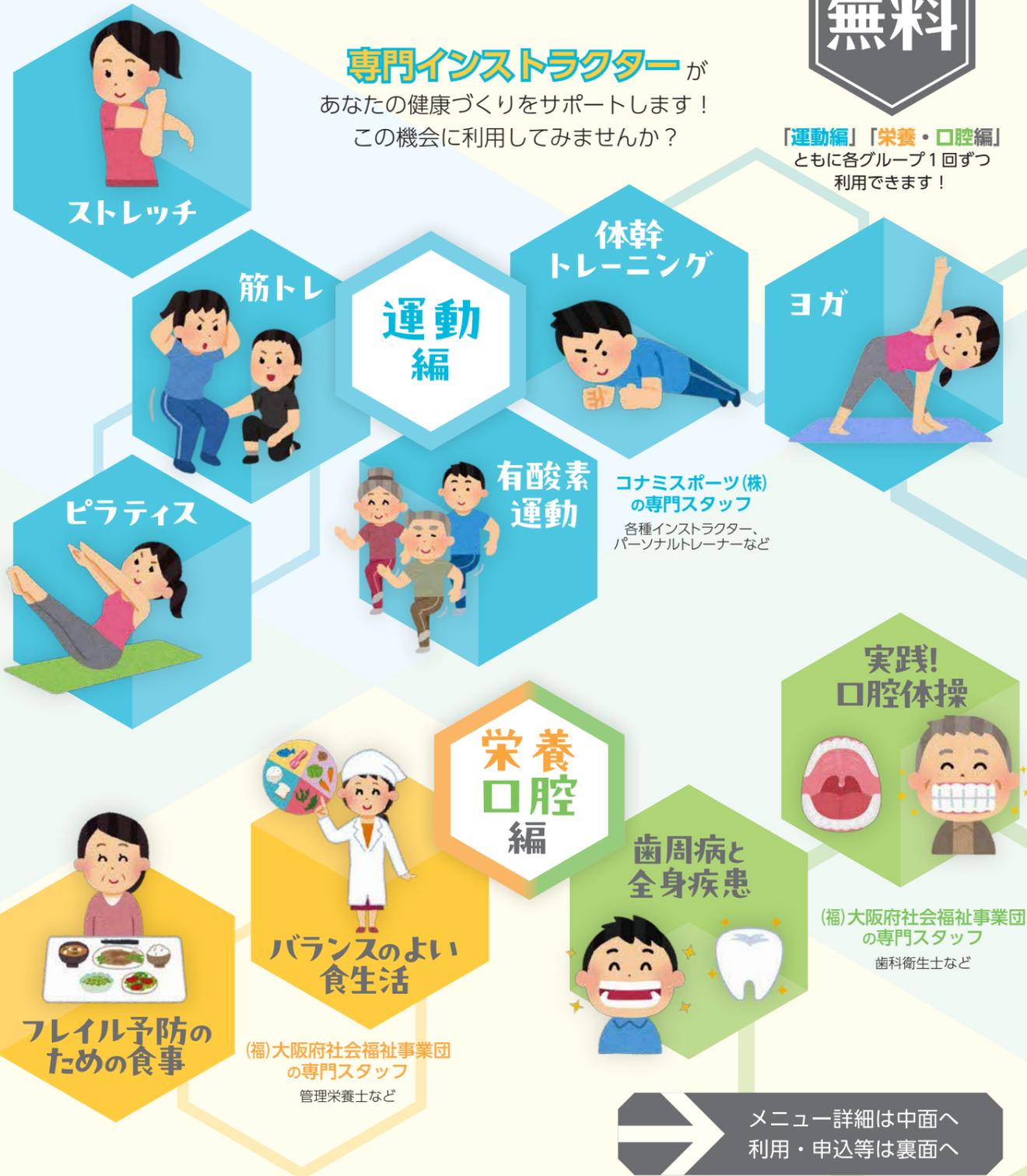
運動不足でお悩みの方
必見!

とよなか健康出張セミナーのご案内

無料

専門インストラクターが
あなたの健康づくりをサポートします！
この機会に利用してみませんか？

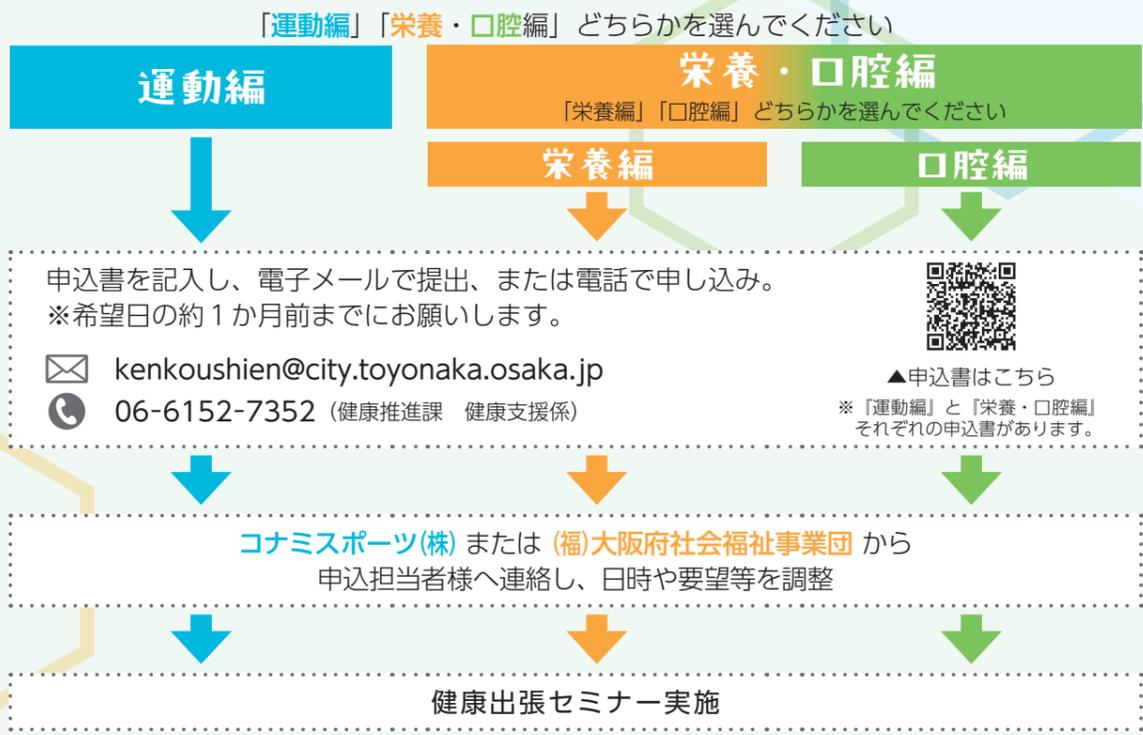
「運動編」「栄養・口腔編」
ともに各グループ1回ずつ
利用できます！



セミナーのご利用について

対象者	①～④をすべて満たすことが条件です。 ① 市内在住もしくは在学、在勤の市民グループ・地域団体等のメンバー ② 原則として18歳以上 ③ 10人以上 ④ セミナーの会場を準備できること
日時	平日・土曜日の9時～20時（19時開始まで） 令和7年（2025年）3月31日まで ※日曜・祝日および12/27～1/5（口腔編は1/6まで）はご利用になれません。 ※実施日の希望日時は、第三希望まで記入してください。
所要時間	概ね60分程度
利用上限	最大2回まで（「運動編」「栄養・口腔編」とともに1回ずつ）
その他	● セミナー参加者全員に、当日配布する「フレイルチェック票」および「実施後アンケート」をご記入いただきます。 ● その他お困りの点などありましたら専門スタッフにお気軽にご相談ください。

セミナー申込みの流れ



働く世代にも知ってほしい!!
フレイル※を予防しましょう!

転倒、体重減少、疲れやすい……気になる症状はありませんか？
市ホームページで詳細を確認できます！
※フレイル(虚弱)とは、健康な状態と介護が必要になる状態の間を意味します。



運動編

▶ 運動編・メニュー紹介 ◀

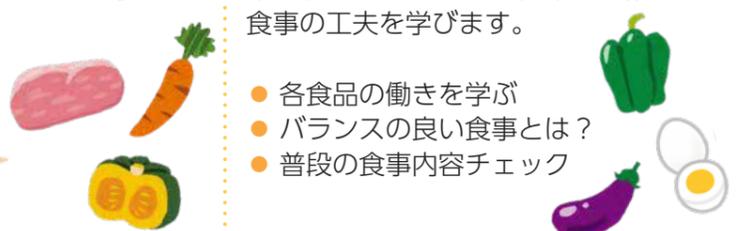
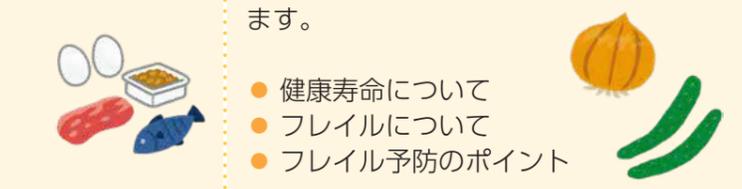
メニュー	こんな方に オススメ	内容・効果
1 筋トレ 	筋力不足を感じている方	主に自体重を用いて、下半身や上半身のメインの筋肉を鍛え、基礎代謝の向上を図ります。日常生活が過ごしやすくなります。ご自宅でも出来る内容をご紹介します。
2 ストレッチ 	身体の硬さを感じている方	大きい筋肉から小さい筋肉までゆっくりとストレッチを行います。血流が活性化することで、姿勢が改善したり、疲労回復がしやすくなったりします。日々の疲れをほぐしてみませんか？
3 有酸素運動 	日頃すぐに息が切れてしまう方	リズムカルな運動を行う事で心肺機能の向上を図ります。日々の生活で疲れにくくなったり、持久力の向上が見込めます。体力の無い方におススメです。
4 ヨガ 	リラックスしたい方	呼吸法をベースにしたヨガを行う事で、心身を落ち着かせ、リラックスさせる事で、睡眠改善やリフレッシュが期待できます。
5 ピラティス 	姿勢バランスが気になる方	しなやかで美しい身体を作り、自分の体を正しくコントロールし、機能的な美しさを目指します。動作のくせや姿勢のリセットしたい方におススメです。
6 体幹トレーニング 	お腹周りが気になる方	腹部、背筋、臀部を集中的にトレーニングする事により、お腹の引き締めや体幹安定向上を図ります。

1～6のメニューから選んでください。

ご希望に応じて、内容を調整いたしますので、担当インストラクターへご相談ください。
 「運動編」「栄養・口腔編」ともに1回ずつ利用できます。
 「栄養・口腔編」を選択した場合は、「栄養編」「口腔編」どちらかを選んでください。

栄養・口腔編

▶ 栄養編・メニュー紹介 ◀

メニュー	こんな方に オススメ	内容・効果
1 バランスのよい食生活 	すべての方	栄養状態チェックや、低栄養に陥らない食事の工夫を学びます。 <ul style="list-style-type: none"> ● 各食品の働きを学ぶ ● バランスの良い食事とは？ ● 普段の食事内容チェック 
2 フレイル予防のための食事 	体力や筋力に自身のない方	フレイル予防につながるたんぱく質の摂取やバランスのよい食事について学びます。 <ul style="list-style-type: none"> ● 健康寿命について ● フレイルについて ● フレイル予防のポイント 

1～2のメニューから選んでください。1と2の組み合わせもできます。

▶ 口腔編・メニュー紹介 ◀

メニュー	こんな方に オススメ	内容・効果
1 歯周病と全身疾患 	以下のことを知りたい方 <ul style="list-style-type: none"> ● 歯周病と全身疾患の関係 ● 効果的な歯磨きの仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ● お口の健康が全身の健康にとっても大切です。健康な歯が多いと要介護リスクも下がります。歯を失う一番の原因である歯周病を理解し、予防方法などを学びます。 ● 日々の歯磨きのコツと、用具選びや入れ歯のお手入れについて学びます。
2 実践!口腔体操 	お口のフレイルを予防したい(気になる)方 <ul style="list-style-type: none"> ● かたい物が食べにくい ● お茶でむせる ● 口がかわく ● 飲みこみにくい ● 顎がたるむ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 噛む力や飲みこむ力の簡単なテストで自身の状態を知り、維持・改善のための方法を紹介します。 ● 毎日ふとしたときにできる口腔体操や、姿勢の注意点を学び、若々しい表情や口もとを維持し、病気を予防しましょう。

1～2のメニューから選んでください。1と2の組み合わせもできます。

申込方法などは裏面へ