

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8年（2026年）3月31日まで ※日曜・祝日および12/27～1/5（運動編）、12/28～1/4（栄養・口腔編）はご利用になれません。
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」とともに年度内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気軽にご相談ください。

「運動編」「栄養・口腔編」どちらかを選んでください

運動編

栄養・口腔編

「栄養編」「口腔編」どちらかを選んでください

栄養編

口腔編

電子申込システム、または電話でお申込。
※希望日の約1か月前までにお申し込みします。
※実施日の希望日時は、第3希望までお願いします。

☎ 06-6152-7352（健康推進課 健康支援係）



▲お申込はこちら

コナミスポーツ(株) または (福)大阪府社会福祉事業団 から
申込担当者様へ連絡し、日時や要望等を調整

健康出張セミナー実施

「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中間を意味します。



市民グループ・団体・市内企業さまへ

とよなか 健康出張セミナー のご案内

令和7年度版
(2025年度版)

無料

専門スタッフが

あなたの健康づくりをサポートします！
この機会にご利用してみませんか？

「運動編」「栄養・口腔編」
ともに年度内1回ずつ
ご利用できます！

ストレッチ

筋トレ

運動
編

体幹
トレーニング

ヨガ

ピラティス

エアロビクス

健康運動
体操

コナミスポーツ(株)
の専門スタッフ
各種インストラクター、
パーソナルトレーナーなど

栄養
口腔
編

歯周病と
全身疾患

実践!
口腔体操

(福)大阪府社会福祉事業団
の専門スタッフ
歯科衛生士など

フレイル予防の
ための食事

バランスの良い
食生活

(福)大阪府社会福祉事業団
の専門スタッフ
管理栄養士など



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 健康運動体操	高齢者の方	無理のない筋トレ・ストレッチで、健康的な身体づくりを行います。姿勢改善・転倒予防等、様々な効果が期待できます。
2 筋トレ	筋力不足を感じている方	主に自体重を用いて、全身の筋肉を鍛えます。ご自宅でも出来る内容をご紹介しますので、継続して行っていただくと、筋力がアップし日常生活が過ごしやすくなります。
3 ストレッチ	身体の硬さを感じている方	関節周辺をほぐすストレッチと体幹を引き締めるピラティスの要素を取り入れた軽い運動を行います。姿勢が改善したり、疲労回復がしやすくなったりします。体力に自信のない方も無理なく行えます。
4 エアロビクス	日頃すぐに息が切れてしまう方	リズムに合わせて楽しく身体を動かします。心肺機能が向上し、日常生活で疲れにくくなります。体力に自信のない方も無理なく行えます。
5 ヨガ	リラックスしたい方	ゆったりとした動きで、呼吸に合わせてエクササイズを行います。ストレスを和らげ、柔軟性やバランス力、体幹を強化し、心身の健康を養う効果が期待できます。
6 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、自分の身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。動作のくせや姿勢をリセットしたい方にオススメです。
7 体幹トレーニング	お腹周りが気になる方	腹筋、背筋、臀部を集中的にトレーニングを行います。初心者の方でも無理なく行え、姿勢改善等、様々な効果が期待できます。

1～7のメニューから選んでください。

ご要望に応じて、内容を調整いたしますので、担当スタッフへご相談ください。

「運動編」「栄養・口腔編」ともに年度内1回ずつご利用できます。

「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 バランスの良い食生活	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。 ● 各食品の働きについて ● バランスの良い食事について ● 普段の食事内容チェックについて
2 フレイル予防のための食事	体力や筋力に自信のない方	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良い食事について学びます。 ● 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について

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 ● 歯周病と全身疾患の関係 ● 効果的な歯磨きの仕方	● 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 ● 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	● 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