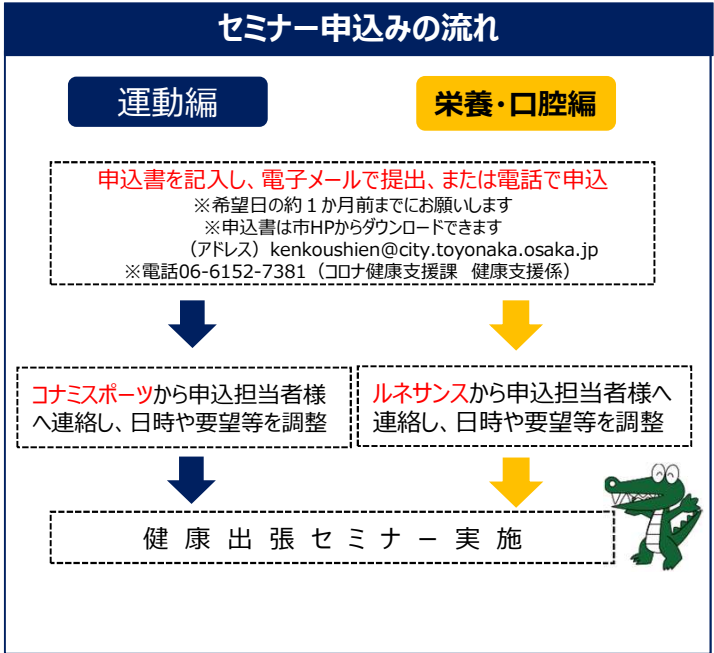


**対象**

下記①、②に該当する市民グループ・地域団体等で、原則として18歳以上であること。  
①市内在住もしくは在学、在勤のメンバーで、10人以上で構成されていること。  
②セミナーの会場を準備できること。

**セミナーのご利用**

- 日程：平日・土曜日（令和6年（2024年）3月31日まで）
- 時間帯：9時～20時まで（19時開始まで）
- 所要時間：概ね60分程度
- 申込人数：10人以上
- 各グループ年度内1回まで（運動編、栄養・口腔編ともに1回ずつ可）
- ※日曜・祝日および12/27～1/5はご利用になれません。



- 運動編はメニュー1～6の内容からお選びください。（組合せも可。ご要望に応じて内容を調整します）
- 栄養・口腔編は栄養メニュー・口腔メニューのどちらかをお選びください。（各メニュー内での組合せは可）
- 実施日の日程調整の際、希望日は複数ご用意いただけますようお願いいたします。
- セミナー参加者全員に、本市から配布する「フレイルチェック票」および「実施後アンケート」をご記入いただけます。
- 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。



**申込書様式はこちらから！**  
※「運動編」と「栄養・口腔編」のそれぞれの申込書がありますのでご注意ください。



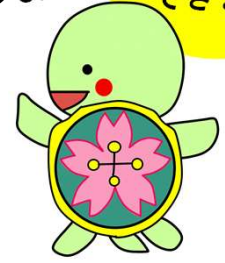
## コロナフレイルを予防しましょう！

コロナによる活動制限で、あらゆる年代においてフレイル※の急増が懸念されています。豊中市では運動不足でお悩みの市民のみなさまのもとに専門インストラクターを派遣し、健康づくりのサポートをいたします。

※「フレイル」とは、「年齢とともに心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下し、介護が必要になるリスクが高くなった状態のこと」をいいます。

運動不足でお悩みの市民のみなさまのもとに**専門インストラクターを派遣**し、健康づくりのサポートをいたします。この機会に利用してみませんか。

**無料**  
でご利用  
できます



「運動編」「栄養・口腔編」ともに各グループ1回ずつまで利用可

※申込等の詳細は裏面に記載がございます。

### 運動編

コナミスポーツ(株)の専門スタッフ（ヨガ・ピラティス・エアロビクスインストラクター、パーソナルトレーナー等）をあなたの地域に派遣いたします！！

1. 筋トレ

2. ストレッチ

3. 有酸素運動

4. ヨガ

5. ピラティス

6. 体幹トレーニング

### 栄養・口腔編

(株)ルネサンスの専門スタッフ（管理栄養士、歯科衛生士等）をあなたの地域に派遣いたします！！

どちらかをお選びください

**栄養**

1. バランスのよい食生活

2. フレイル予防のための食事

**口腔**





1. 歯周病と全身疾患

2. 実践！口腔体操

詳細は次のページへ





## 運動メニュー内容紹介



1. 筋トレ	対象	内容・効果
	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	対象	内容・効果
	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。血流が活性化する事で、姿勢が改善したり、疲労回復がしやすくなります。日々の疲れをほぐしてみませんか？
3. 有酸素運動	対象	内容・効果
	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	対象	内容・効果
	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	対象	内容・効果
	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。動作のくせや姿勢をリセットしたい方におススメです。
6. 体幹トレーニング	対象	内容・効果
	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。

ご要望に応じて、内容を調整いたします。お困りな点等ございましたら、担当インストラクターへご相談ください。  
※1講座で「運動編」と「栄養・口腔編」の組み合わせはできません。

## 栄養メニュー内容紹介

1. バランスのよい食生活	対象	内容・効果
	活動量の少ない、体力に自信のない方	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	対象	内容・効果
	すべての方	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 ・健康寿命を支える3要素について ・食行動や栄養状況の影響

## 口腔メニュー内容紹介

1. 歯周病と全身疾患	対象	内容・効果
	以下のことを知りたい方 ・歯周病と全身疾患の関係 ・低位舌の影響 ・効果的な歯磨きの仕方と用具	・「世界で最も一般に蔓延している感染症」(ギネスブック2001)であり、日本人の7割が罹患しているといわれている歯周病のことを理解し、予防のための日々のお手入れ方法を学びます。 ・歯周病は、「くいしばり」や舌の位置が下がる「低位舌」からはじまります。歯周病を悪化させる原因である本問題について学び、対処方法もお伝えします。 ・舌の位置が下がっているかどうかセルフチェックの仕方を学びます。 ・デンタルフロスの使い方や日々の歯磨きのコツと道具の選択方法を学びます。
2. 実践！口腔体操	対象	内容・効果
	以下のことを実践したい方(または症状がある方) ・お口年齢テストで口腔機能をチェックしたい ・アレルギーがあつて口で息をする ・ほろい線が気になる、顎のたるみが気になる	・お口の役割をしっかりと果たしているかどうか、簡単なテストでわかります。自身の結果を知って、維持、改善のために毎日取り組めることをご提案します。 ・若いときには当たり前にできている、と思っていでも、実は始まっている「口腔機能低下症」や「咀嚼(そしゃく)機能の低下」のお話。 ・口腔機能を維持するには毎日ふとしたときにできる口腔体操が有効です。口腔体操の方法を学び、若々しい表情やお口許を維持し、病気を予防しましょう。

申込方法などは裏面へ