

つちまるの!



令和7年度 フレイル予防啓発講座

せん にゆう
潜 入

レポート

自分でつくるフレイル予防講座 (R7.7月~R8.2月)

加齢に伴う体や心の虚弱化「フレイル」の予防を目的に、栄養や口腔ケア、閉じこもり予防などに関する講話と、ご自分のセルフプランを立てていただきました。グループワークを通じて、参加者間の交流もありました!



全4会場で開催し、多くの方にご参加いただきました!

参加者の皆様からは、「大変参考になった」「学んだことをこれからも実践していこうと思った」など、たくさんのご好評の声をいただきました。



元気アップ！リでフレイル予防（R7.9月、10月）

茨城県公式スマートフォンアプリ「元気アップ！リいばらき」を活用したフレイル予防の講座です。

土浦市 DX 推進課がアプリのインストール方法、アプリケーションについて講義し、高齢福祉課がアプリの活用方法や運動などを実施しました！



2会場で実施し、21名の方にご参加いただきました！

参加者の皆様からは、「とても参考になった」「アプリをこれからも活用していきたい」との感想をいただきました！



スマホでカシャ！っと認知症予防（R8.1月、2月）

認知症を予防するための健康習慣と併せて、認知症予防に重要とされる趣味を楽しむ、積極的に社会と関わることに着目し、スマートフォンのカメラ機能の使い方などをご紹介します！土浦市 DX 推進課がカメラ機能の使い方について、高齢福祉課が認知症予防について講義しました。

小町の館会場



2会場で実施し、20名の方にご参加いただきました！

講義の後は実際に、皆様にご自身のスマートフォンを使って色々な写真を撮りながら楽しんでいただきました！



ぶらり☆つちまる健康ひろば（R7.4月～R8.3月）

誰でも気軽に、“ぶらり”と立ち寄れる健康講座をテーマに、イオンモール土浦を会場として、毎月1回開催しました。

毎回異なるテーマで、多彩な講師による健康講話を行った他、シルバーリハビリ体操指導士の皆さんによる「シルバーリハビリ体操」を実施しました。



健康講話は、「低栄養予防」や「お口のケア」、「認知症予防」、「服薬管理」など、多彩な内容で行いました！

シルバーリハビリ体操指導士さんが紹介する運動は、参加者の皆さんにも大好評でした！

**たくさんのご参加
ありがとうございました！**

