

令和8年度



口から始める介護予防！

参加
無料

フレイル予防

今注目の、
オーラルフレイル
について学ぼう！

入門講座

何回嚙んで飲み込める？
咀嚼チェックせんべいの
体験してみよう

10月14日～21日市内各福祉センターで開催

「フレイル」は、加齢に伴って心と体の働きが弱くなってきた状態をいいます。
予防や対策をきちんと取り組むことで、健康な状態に近づけることが可能です。
口から始める介護予防！初心者向けの講座です。

まずは！

滑舌テスト、体組成測定、握力チェック

パタカパタカ…と何回言えるかの測定会など、結果に応じた個別の
体操資料がもらえる！

次に！

フレイル予防について知り、対策しましょう！

フレイル予防の基礎知識について、学びましょう。
オーラルフレイルについて知り、対策を習得しましょう。
口腔体操や、正しいデンタルケアについても覚えましょう。



実践しよう

知るだけでなく、活動してみよう！

各福祉センターで開催されているイベントに参加してみましょう！
あなたの社会参加を応援します！

対 象：市内在住の概ね65歳以上の人
会 場：市内各福祉センター（会場、日程は裏面をご覧ください）
各回定員：20名
参 加 費：無料
申 込 み：9月5日（土）～10月6日（火）（祝日を除く）

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時 電話・窓口にて受付
定員を超えた場合は抽選をし、結果は10月7日（水）
以降、全員の方に連絡します。

お願い… 申し込みの際は、お住まいに近い会場をお選びください。
（都合により日程が合わない等、ご事情がありましたら、
その限りではありません。）

お気軽にご応募・
お問い合わせください
うら面で日程を
ご確認ください。



うら面を
ご覧ください

問合せ：安城市社会福祉協議会
協 力：株式会社ヤマシタ

地域福祉課介護予防係

電話0566-77-7896



口から始める介護予防！ フレイル予防入門講座 日程一覧表



開催日	受付	時間	会場
10/14 (水)	9:15~	9:30~11:30	作野福祉センター（篠目町） 2階 集会室 （篠目中学校区）
	13:15~	13:30~15:30	明祥プラザ（和泉町） 2階 多目的室 （明祥中学校区）
10/16 (金)	9:15~	9:30~11:30	桜井福祉センター（桜井町） 3階 多目的室3・4 （桜井中学校区）
	13:15~	13:30~15:30	中部福祉センター（新田町） 1階 集会室 （北中学校区）
10/20 (火)	9:15~	9:30~11:30	総合福祉センター（赤松町） 1階 会議室3 （南中学校区）
	13:15~	13:30~15:30	北部福祉センター（東栄町） 2階 集会室 （東山中学校区）
10/21 (水)	9:15~	9:30~11:30	安祥福祉センター（安城町） 2階 機能回復訓練室 （安祥中学校区）
	13:15~	13:30~15:30	西部福祉センター（福釜町） 1階 交流ルーム （西中学校区）



※歩行や移動に不安があり、会場へ行くことが難しいと感じる場合は、一度ご相談ください。
（あんくるバスの利用など、一緒に考えましょう。）

 **注目！**

問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係 電話0566-77-7896