

運動や健康づくりに取り組んでみませんか？

介

護

予

防

教室

医療専門職がこれからの生活に役立つ情報をお伝えします。

※ステップ四日市は四日市市より委託を受け、令和5年6月1日に開設した「介護予防と認知症支援」を行う施設です。

## 6月 オーラルフレイル予防講座

【日時】6月22日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】オーラルフレイル（口腔機能の衰え）について、原因と予防・対策についてお伝えします。

- ・オーラルフレイルについて
- ・予防策について など

【定員】30名程度

【申込締切日】6月12日（金）



## 8月 筋トレ・ストレッチ講座

【日時】8月17日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】姿勢ごとに筋力トレーニングや、ストレッチの方法をお伝えします。

- ・寝て行う筋トレ、ストレッチ
- ・座って行う筋トレ、ストレッチ
- ・立って行う筋トレ、ストレッチ など

【定員】20名程度

【申込締切日】8月7日（金）



## 10月 転倒予防講座

【日時】10月19日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】転倒予防に関する運動や生活の工夫などについてお伝えします。

- ・転倒について
- ・転倒の原因や予防について
- ・転倒予防のための運動 など

【定員】30名程度

【申込締切日】10月9日（金）



## 12月 ウォーキング（歩き方）講座

【日時】12月14日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】ウォーキング（歩き方）について、その効果と方法についてお伝えします。

- ・ウォーキングについて
- ・ウォーキングの効果について
- ・ウォーキングの方法について

【定員】30名程度

【申込締切日】12月4日（金）



## 令和9年2月 フレイル予防講座

【日時】令和9年2月22日（月）

14:00～15:00（受付13:40～）

【内容】フレイル（虚弱）について、原因と予防・対策についてお伝えします。

- ・フレイルについて
- ・フレイルの原因や予防について
- ・フレイル予防のための運動 など

【定員】30名程度

【申込締切日】令和9年2月12日（金）



【対象】概ね65歳以上の市民

【参加費】無料

【会場】ステップ四日市 2階ホール  
（旧中央老人福祉センター）

【持ち物】参加者へ個別にご案内します

【申込み】裏面をご確認ください

※日程および内容は、予告なく一部変更となる場合があります。



