



令和5年度

二俣瀬介護予防教室



～介護予防とは～

寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、心身の衰え（フレイル）を予防・回復しようとする取り組みです。

日 時：各日程の10：00～11：30
場 所：二俣瀬ふれあいセンター 講堂
参加対象者：二俣瀬在住の方
参 加 費：無料



第1回 8月24日（木）

「フレイル予防のために体を動かそう」

講師：宇部第一病院 理学療法士又は作業療法士

第2回 10月26日（木）

「フレイル予防のための食事のポイント」

講師：宇部市 健康増進課



【展示・塩分測定】へら塩ベジうべを知っていますか？

ご自宅の味噌汁をご持参ください。
塩分濃度を測ってみましょう！

第3回 11月30日（木）

「あなたのお口は大丈夫？」

オーラルフレイルを予防しよう」

講師：宇部第一病院 言語聴覚士



第4回 2月22日（木）

「フレイルを予防し元気に過ごそう」

講師：株式会社ヤクルト山陽

福祉用具の展示も予定しています。



希望の回だけの参加でも大丈夫です。お気軽にお申込みください。

＜お申込み・お問合せ＞

宇部市北部東地域包括支援センター

TEL：0836-62-5858

協力：宇部市（健康増進課）・宇部第一病院 豊生苑

各開催日の1週間前までに
お申込みください。

