



催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。
発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

凡例

- 日時
- 会場
- 対象
- 定員
- 申込先
- 申込内容
- 講師
- 費用
- 持ち物



高齢者のフレイル予防

～オーラル(栄養・口腔機能)フレイル編～

フレイルとは、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。

フレイル予防には、身体(フィジカル)、栄養・口腔機能(オーラル)、認知機能・精神機能(ブレイン)、社会地域活動(ソーシャル)の4要素「POBS(ポブス)フレイル予防」が重要です。今回は、栄養・口腔機能(オーラル)について紹介します。

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

このようなことはありませんか？

- 固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 体重が減ってきた
- 口の渇きが気になる



1つでも当てはまる方は、要注意！

「かむ・飲み込む」機能が衰えてきているかもしれません。

食生活改善で、筋肉を維持しよう

- ▶ 1日3食で適正な栄養を摂取しましょう
- ▶ 肉か魚を1日2品、卵か豆腐を1日1品食べましょう
肉や魚、卵、豆腐(大豆製品)には、筋肉の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。
- ▶ 牛乳やヨーグルトを1日1杯程度とりましょう
乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉の維持に有効です。

お口体操で筋肉を鍛えよう

「かつしか笑顔いきいきお口体操」の動画を区公式YouTubeチャンネルで公開しています。右のQRコードからもアクセスできます。



▲いきいきお口体操

【オーラルフレイル予防に役立つ事業】

- ▶ おうちで学ぼう栄養情報
栄養についてテーマごとにまとめた資料やレシピを公開しています。
- ▶ 長寿歯科健康診査
令和4年度中に76・81歳になる方を対象とした歯科健診と口腔機能チェックを10・11月に実施します。



▲おうちで学ぼう栄養情報

この他、さまざまな事業を実施しています。詳しくは、健康づくり課(☎03-3602-1268)へお問い合わせください。

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 8月分

日会内 下表のとおり対 区内在住65歳以上の方 往復ハガキに「希望番号」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月19日(火) (必着) まで(多数抽選)。担 地域包括ケア担当課

番号	コース	日程	費用 (教材費込み)	定員 (人)	時間・会場・申し込み	
A	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってなに、何が出来るの、機種選びは	8/3(水)	500円	8	【時間】 午前9時30分～11時30分 【会場・申し込み】 〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180	
B※	パソコンで楽しむ趣味の写真 スマホとの連携保存・整理・画像調整	全2回 8/8(月)・15(月)	2,000円	各4		
C※	パソコン入門 これから始めるワード イラスト・写真入りチラシで楽しむ	全2回 8/22(月)・29(月)	2,500円			
D	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド共)	全2回 8/9(火)・16(火)	2,500円			
E	オリジナルLINEスタンプを作ろう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド共)	全2回 8/23(火)・30(火)	2,000円			
F	スマホ・タブレット入門(アンドロイド) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 8/10～31(水)	4,500円			
G	スマホ超入門編①(iPhone・iPad) 基本の操作を学ぼう	全2回 8/4(木)・11(木祝)	2,000円			
H	スマホ超入門編②(iPhone・iPad) 基本アプリの使い方(住所録・カレンダー・カメラ)	全2回 8/18(木)・25(木)	2,000円			
I※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 8/7(日)・14(日)	2,500円			
J	iPhone・iPadで楽しむ趣味のビデオ 旅の思い出短編動画を作ろう	全2回 8/21(日)・28(日)	2,000円			
あ	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホで、何が出来る?機種選び?難しい?	8/2(火)	500円		6	【時間】 午前10時～正午 ★は午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5660-3113
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 連絡先・カレンダー・メモの基本操作	全2回 8/9(火)・16(火)	2,000円	各4		
う※	パソコン入門 これから始めるワード入門 文書作成の操作の基本を学ぼう	全2回 8/23(火)・30(火)	2,500円			
え	アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座	8/10(水)・17(水)	2,000円		各日2	
お	アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)	全2回 8/24(水)・31(水)	2,000円		4	
か★	ここが知りたいマンツーマン1日講座 パソコン、スマホ・タブレット(持ち込みのみ)	8/3(水)・17(水)・31(水)	2,000円		各日2	
き※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 8/4(木)・11(木祝)	2,500円		各4	
く	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド共)	全2回 8/18(木)・25(木)	2,500円			
け	地図アプリの活用(経路・ナビ・音声など) スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド共)	全2回 8/5(金)・12(金)	2,000円			
こ※	パソコンで楽しむ趣味の写真 スマホとの連携保存・整理・画像調整	全2回 8/19(金)・26(金)	2,000円			
301	初めてのパソコン	全4回 8/3～24(水)午前	4,000円			各4
302	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真をパソコンへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ)	全2回 8/4(木)・11(木祝)午後	2,000円			
303	初心者のためのワード入門(案内状・表・ハガキ作成)	全4回 8/4～25(水)午前	4,500円			
304	初心者のためのエクセル入門(表計算・グラフ作成・データ操作)	全4回 8/6～27(水)出午前	4,500円			
305	サクッと操作!アンドロイドスマホ(写真、音楽、地図)(持ち込みのみ)	全2回 8/5(金)・12(金)午後	2,000円			
306	サクッと操作!アンドロイドスマホ(LINE使いこなし)(持ち込みのみ)	全2回 8/19(金)・26(金)午後	2,000円			
1	IT応用講座(パソコンステップアップ)	8/1(月)・8(月)・22(月)・29(月)	4,000円	各2		
2	季節の挨拶状・各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成・作図、静止画像などの処理操作方法	8/2(火)・9(火)・23(火)・30(火)	4,000円			
3		8/3(水)・10(水)・24(水)・31(水)	4,000円			
4	IT基礎講座(パソコン基礎)	8/4(木)・25(木)	2,000円	各2		
5	基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	8/5(金)・12(金)	2,000円			
6	IT基礎講座(スマホ・タブレット基礎)	8/18(木)・25(木)	2,000円			
7	基本操作、情報検索、メール送受信他	全2回 8/19(金)・26(金)	2,000円	各2		

使用ソフト/ウィンドウズ10

※のコースはローマ字入力できる方が対象です。



はじめての筋トレ講座 木曜コース 全10回

日 8月18日～10月27日の(木)
(9月15日を除く) 午前10時～11時30分 対 区内在住おおむね65歳以上の方40人(過去に筋力向上トレーニングを受講した人を除く) 往復ハガキに「はじめての筋トレ木曜」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月19日(火)(必着)まで(多数抽選)。会申 124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

iPhone・iPad 初心者講座 全2回

日 7月30日(土)、8月6日(土) 午前10時～正午 会 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) 対 区内在住おおむね65歳以上の方10人 費 1,000円 持 iPhoneまたはiPad 往復ハガキに「iPhoneまたはiPad(持参する物のうち、いずれかを記入)」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月15日(金)まで(必着)(多数抽選)。申問 125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5680-2964 担 地域包括ケア担当課

このマークのあるものは、申し込みができます。パソコン・スマートフォンからは申請できません。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、アクセスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくはホームページをご覧ください。