

三木市記者発表資料（令和8年8月24日発表）			
担当部課名	担当長	担当係	電話番号
健康福祉部 高齢福祉課	課長 坂本英之 (内線 2330)	介護予防係	0794-82-2000 (内線 2326)

タイトル
短期集中フレイル予防教室「シニアいきいきプラスコース」を開催 ～ 運動習慣や社会参加について、専門職と一緒に見直してみませんか？ ～
本件のポイント
・リハビリテーション専門職や保健師、生活支援コーディネーターなどが運動習慣の定着や社会参加の促進をサポートします。 ・加齢による心身機能の低下（フレイル）が気になる方に特におすすめします。
説明文
運動習慣の改善や社会参加の促進を目的とした 2 か月間の短期集中フレイル予防教室「シニアいきいきプラスコース」を 2 会場で開催します。 1 対象者 65 歳以上で、心身機能の低下が気になる方。（定員各 20 人） 2 開催場所・実施期間 ① 志染町公民館 令和 8 年 10 月 15 日～12 月 3 日の木曜日 8 回 9:30～11:30 ② サンライフ三木 令和 8 年 10 月 16 日～12 月 4 日の金曜日 8 回 13:30～15:30 3 内 容 体力測定、集団運動、フレイル等に関する講話、各種専門職（理学療法士、保健師など）による個別相談 など 4 応募〆切 令和 8 年 9 月 30 日（水） 5 応募方法 電子申請または、電話(0794-89-2361) 6 ホームページ https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/96044.html



本案件は次の SDGs 目標に関連します。

