

様々な種類の出前講座を受講してみませんか？

集まりの中で、最近このような声は聞かれませんか…？



※プログラム申請書と
合わせてご覧ください

出前講座の受講で
社会参加♪

出前講座の活用例

1 · No. ①フレイルチェック受講

2 · 赤シールが多かった分野や
興味のある分野のプログラム
No. ②～⑦を受講

3 · 講義内容を定期的な活動に取り
入れる

4 · 1年後のフレイルチェックを受
講し、成果を確認

※「月1回以上、定期的に、フレイル
予防を目的として活動している、5人
以上のグループ」の条件を満たさない
場合はNo. 1フレイルチェックのみの
利用となります

筋力や体重が
減ってきた

プログラム
No. ② **栄養**

ムセることが増えた、
活舌が悪くなった

プログラム
No. ③ **歯科**

サロンや自宅で
できる簡単な
体操を知りたい

プログラム
No. ④ **運動**

普段の生活にフレイル
予防を取り入れた
い

プログラム
No. ⑤ **運動**

つまずくことが増
えた、最近転んだ

プログラム
No. ⑥ **運動**

栄養
食・口腔

健康長寿
3つの柱

運動

社会
参加

プログラム No. ⑦
**運動・社会
参加**

最近もの忘れが
気になる

参考

出前講座の申込後の流れ

①申込み

- ・「フレイル予防・健康づくり出前講座」プログラムNo.①～⑦の中から1つ講座を選びます。
- ・「フレイル予防・健康づくり出前講座プログラム申請書」を記入し、柏市役所 地域包括支援課に提出します。※はじめて申請する場合は「フレイル予防・健康づくり出前講座グループ登録申請書」も提出してください。

②日程の確定

- ・地域包括支援課 出前講座担当より、申請者に申請内容確認の電話がきます。
- ・講座の日時（講師）が決まりましたら、出前講座担当から再度申請者に電話がきます。
- ・講座の約1カ月前に、プログラム回答書と実施報告書（講座終了後に要提出）が申請者に郵送されます。

③講師との打ち合わせ

- ・講座の約2～3週間前に、担当講師より申請者に電話連絡がきます。
※No.①「フレイルチェック（フル・簡易）」の場合は、地域包括支援課より電話がきます。
- ・電話の際には、講師の交通手段（駐車場の場所等）、講師の到着時刻、必要な物品、その他希望する講座内容の打ち合わせをします。

④講座の開催

- ・講座が開催されます。

⑤報告書の提出

- ・講座実施後、申請者は実施報告書に必要事項を記入していただきます。
- ・実施報告書を講座日から1週間以内に地域包括支援課に提出し、すべて終了となります。