

フレイル予防講座

参加者特典!!
元気アップ体操の
DVD又はCD
永く貸与

フレイルとは、一見今まで通りの生活を送っていても、この先、身体の機能が衰えたり、物忘れや閉じこもりが進むなど、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護に至る手前の状態の事を言います。昨今の新型コロナウイルス感染予防の影響により、自宅で過ごす時間が長くなりフレイルになる事が懸念されています。

今回の講座で「フレイルに至らない、悪化させない、」を学んで実践していきましょう。

こんな方、是非ご参加ください!



・最近気分が落ち込んで、外出をするのがおっくつで



・今の健康状態をこのまま維持したい



・年だからしょうがない...でも、もう少し元気を取り戻したい

対 象

65歳以上の府中市民

※R3年度に71・73・75・77・79歳の年齢になる方は改めて府中市から別日程のご案内が届きます。

日程と内容	会 場	曜日	第1回	第2回	第3回	第4回	時 間	定 員
	① 多磨町公会堂	月	7/5	7/12	8/2	8/30	14:45	10名
	② 朝日町公会堂	火	7/6	7/13	8/3	8/31		10名
	③ 紅葉丘文化センター 2F 講堂	木	7/1	7/8	7/29	8/26	15:45	15名
	④ 白糸台文化センター 2F 大広間	金	7/2	7/9	7/30	8/27		15名
(第1回) フレイル・簡易健康度チェック (第3回) 栄養と口腔			(第2回) フレイル・運動 (第4回) やりたい事を見つける					

※ 4回の講座終了後に、2回のフォローアップを予定しております。(約1ヵ月と3ヵ月後)

定 員

会場により10~15名です。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。抽選もれとなった場合のみ、6/10以降に、あさひ苑よりご連絡いたします。

受 講 料

500円

持 ち 物

マスク、検温、水分、ボールペン、緊急連絡先、^{注1)} 体重と身長
※ 朝日町公会堂に参加の方は上履きをご持参ください。

申込み方法

お電話にてあさひ苑までお申し込みください。

申込み期間

6/1~6/10 (受付時間 午前10:00~午後5:00)

府中市地域包括支援センターあさひ苑

電話 042-369-0080

担当者: 石丸・小林・中尾

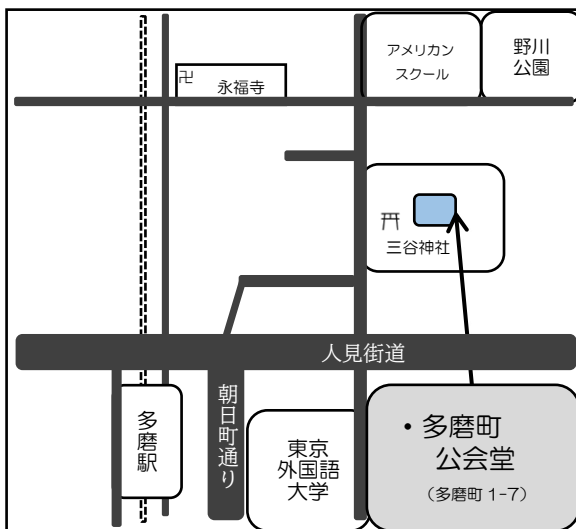
注1) BMIの計算をする為ご自身の身長、体重がわかる方はメモをご持参ください。会場でも測定できます。

新型コロナウイルス等の感染症予防の取組み

現在 府中市では感染予防を徹底して介護予防事業を実施しています。

- ご自宅で体温の測定をお願いします。体温はこちらで控えさせていただきます。
- 平熱プラス1度以上ある方、又は咳等風邪症状の出ている方はご相談ください。
- マスクは必ずご着用ください。
- 会場に入室前の手洗い、うがい、手指消毒を徹底しています。
- ソーシャルディスタンスの為、対人距離を確保し教室人数を制限しております。
- ボールペンなどの個人使用物をご持参ください。他者との貸し借りをご遠慮させて頂いております。
- 室内の換気の為、常時少し窓を開けさせていただいております。
- 利用した机、椅子は消毒しております。

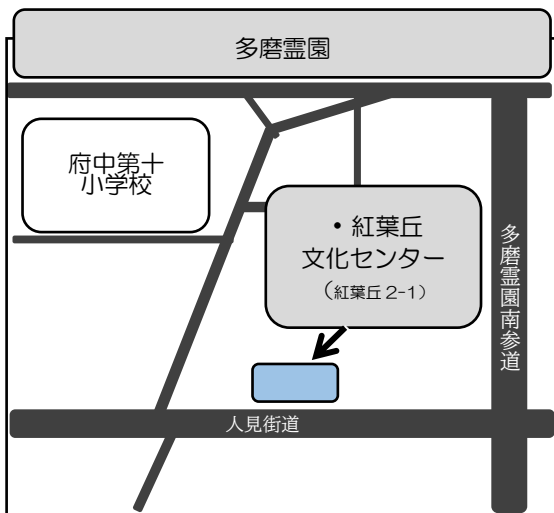
【多磨町公会堂】



【朝日町公会堂】



【紅葉丘文化センター】



【白糸台文化センター】

