

緑苑 フレイル予防講習会

参加募集のお知らせ

一緒に学びましょう!

(3月25日メ切)



地域包括支援センター緑苑の介護予防教室です。

参加をご希望の方は緑苑に、ご連絡くださいませ。(65歳以上)
たくさんの方からのお申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。
初めて参加される方を優先させていただきます。ご連絡お待ちしております。

▼開催スケジュール▼

4月	第1回 4/14(金)	第2回 4/21(金)	4/28(金)
	①フレイルの話 事前の体力測定	②運動の話 元気アップ体操	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操
5月	5/12(金)	第3回 5/19(金)	5/26(金)
	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操	③栄養士による 栄養と口腔の話	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操
6月	6/9(金)	第4回 6/23(金)	6/30(金)
	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操	④生活支援コーディネーター 社会参加の話 (90分)	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操
7月	第5回 7/14(金)	7/21(金)	7/28(金)
	⑤社会参加の話 グループワーク	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操
8月 ・ 9月	8/4(金)	8/25(金)	第6回 9/15(金)
	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操	「地域交流ひろば」 音源に合わせて自主体操	⑥振り返り 事後の体力測定

2023年

会場：緑苑 地域交流スペース

時間：金曜日 午後2時～3時

参加費：500円 (全15回)



お問い合わせ
地域包括支援センター緑苑
介護予防教室担当
☎042-367-6215