

緑苑

フレイル予防講習会

参加募集のお知らせ

フレイルとは？

加齢に伴い心身の活力が低下した状態で
 予防の為に **運動** **栄養・口腔** **社会参加** の
 3つの要素が重要です。講座や体操を通じ
 フレイルについて学びます

会 場：紅葉丘文化センター 2階講堂

時 間：月曜日 午後2時～3時

参加費：500円（全14回）



開催スケジュール

8月	① 講座 8/8	② 講座 8/15	③ 体操 8/22	④ 体操 8/29
9月	⑤ 講座 9/5	⑥ 体操 9/12	⑦ 体操 9/26	
10月	⑧ 講座 10/17	⑨ 体操 10/24	⑩ 体操 10/31	
11月	⑪ 体操 11/7	⑫ 体操 11/14	⑬ 講座 11/21	
1月	⑭ 講座 1/16			

講座：全6回

資料を元にフレイルの知識を学びます。1～4回目は測定や講義。

5, 6はフォローアップで振り返りなど。

体操：全8回

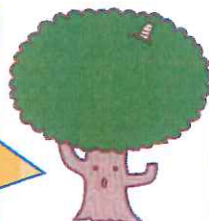
体操習慣の継続の為、主にCDに合わせて行います。

★参加自由

講座で学び

健康寿命

延ばしましょう



参加希望・お問合せ

地域包括支援センター緑苑 ☎ 042-367-6215

介護予防担当 まで

申し込み多数の場合は抽選となります

7月末締め切り