

❖フレイル予防について一緒に学び、実践しませんか？❖

**【令和6年度】10月28日(月)よりスタート**

## **フレイル予防講習会 参加者募集中！**

フレイルとは年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態を言います。フレイルを予防するために必要な運動と社会参加の方法、栄養と口腔機能について学ぶことが出来る講習会です。

早めに知って、6ヶ月間でフレイル予防を身に付け、実践しませか？

**【費用】 500円(全6回) 【定員】 10名**

**【場所】 地域包括支援センターこれまさ**

**3階** (住所:是政 2-38-1 エステート KSビル)

★元気アップ体操の CD 又は DVD 永久貸与！  
★ご自宅での取り組みが一目で分かる！  
チェック表をプレゼント！



	日時		内容
1回目	10/28(月)	14:00~15:00	【元気な生活を知る】 フレイルのお話と <b>フレイル測定</b>
2回目	11/11(月)	14:00~15:00	【元気な体をつくる】 元気アップ体操の紹介
3回目	11/25(月)	14:00~15:00	【元気な体をつくる】 栄養と口腔機能のお話と実技
4回目	12/23(月)	14:00~15:30	【元気な心と体を維持】 生活支援コーディネーターに地域活動についてきいてみよう！
5回目	1/27(月)	14:00~15:00	【元気な心と体を維持】 いきいきとした生活について考えよう！
6回目	3/31(月)	14:00~15:00	<b>フレイル測定</b> :これからの目標と運動・栄養の改善の継続について

先着順で受付けております。**〆切は10/18(金)までにご連絡**ください。お申し込みされた方には後日、必要書類等をご郵送いたします。皆様のご参加をお待ちしております！

**【お申込み】 地域包括支援センターこれまさ**

☎042 - 314 - 0451 担当(古幡・東・江島)