

✿フレイル予防について一緒に学び、実践しませんか！？✿

**【令和7年度】6月よりスタート(全4回コース!)**

## **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、皆さんの日常生活の中でフレイル予防を実践しませんか!?



栄養  
口腔

フレイル予防につながる

運動

社会  
参加

**【費用】 500円(全4回)**


**【場所】 地域包括支援センター  
これまさ3F(是政2-38-1)**

★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	6/23(月)	14:00~15:30	フレイル測定・フレイルとは? 
2回目	6/30(月)	14:00~15:30	リハビリ専門職によるフレイル予防のために注意したいこととは!?
3回目	7/7(月)	14:00~15:30	生活支援コーディネーターと一緒に社会とのつながりを考える
4回目	10/20(月)	14:00~15:30	フレイル測定 3ヶ月間の変化を知る!

【持ち物】 ★筆記用具 ★水分補給用の飲み物 ★マスク  
★その他 ※お申込みいただいた方には、改めてご連絡いたします。  
※動きやすい靴、服装でお越しください。

**【お問合せ・お申し込み】 地域包括支援センターこれまさ**  
 **042 - 314 - 0451 担当(古幡・東・江島)**

府中市地域包括支援センターこれまさ  
活動拠点MAP

- ⇒ 地域会場
- ★ ⇒ ちゅうバス(是政循環)



府中市地域包括支援センターこれまさ

(信号)小柳町4丁

(信号)是政出張所