～サインを見逃さない！なりたい自分を目指して～

フレイル予防講習会

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！？







【費用】　無料　【定員】10名
【場所】　地域包括支援センターこれまさ
（是政 2-38-1）

★元気アップ体操の CD を永久貸与！
★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！



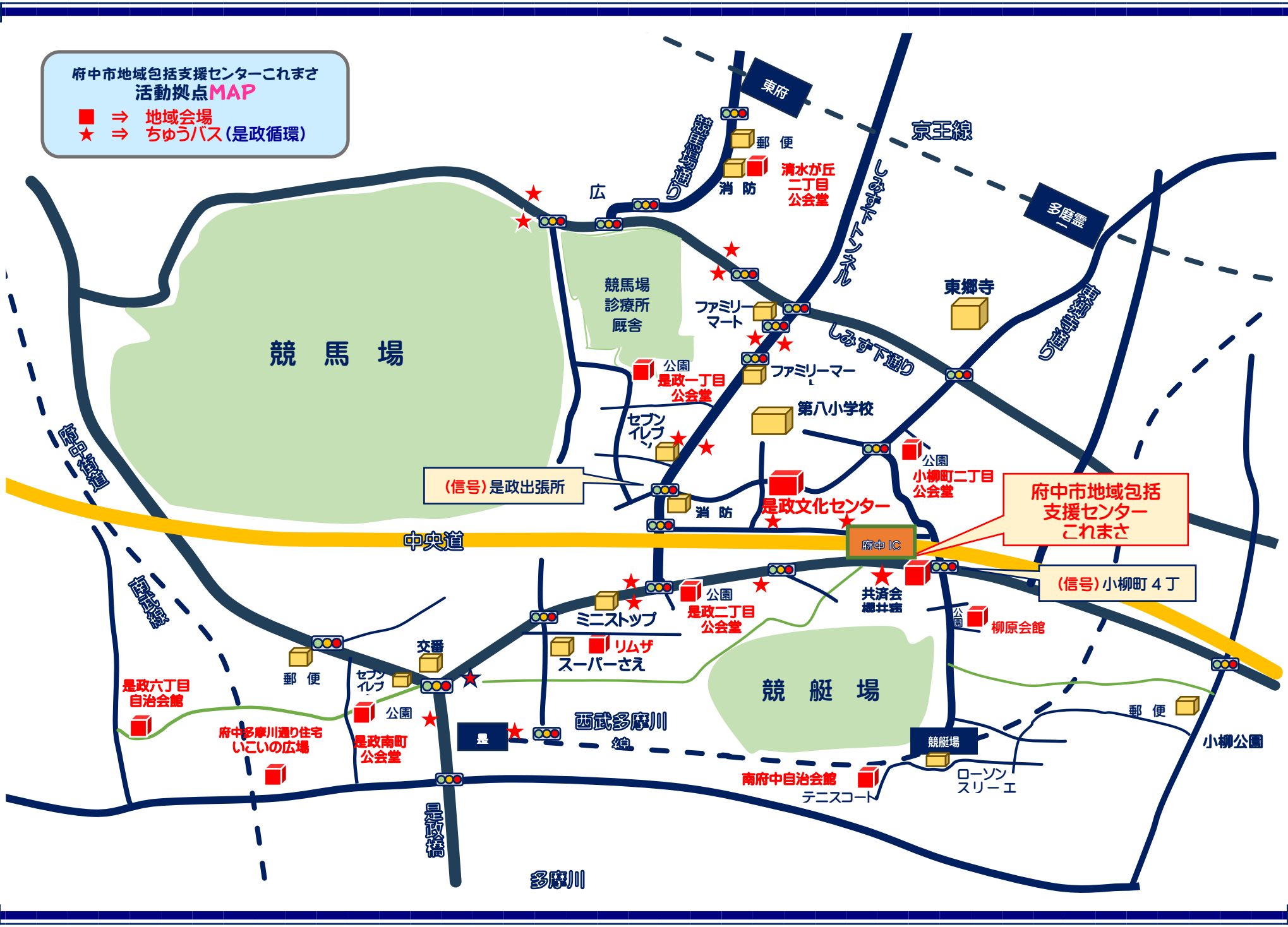




	日　時		内　容
1回目	12/7（月）	14:00～15:30	自分を知ることから始めよう！ フレイル測定・フレイルとは？
2回目	12/14（月）	14:00～15:30	リハビリ専門職によるフレイル予防のために注意したいこととは！？
3回目	12/21（月）	14:00～15:30	生活支援コーディネーターと 一緒に社会とのつながりと考える
4回目	令和９年 3/15（月）	14:00～15:30	フレイル測定 約４ヶ月間の変化を知る！

【持ち物】　★筆記用具　★水分補給用の飲み物　★マスク
★初回のみ郵送した書類をご提出ください。
※動きやすい靴、服装でお越しください。
※荒天の場合は中止又は延期となります。

【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）
東府
京王線
競馬場通り
しみずトンネル
多磨霊園
郵便
消防
清水が丘二丁目公会堂
広
競馬場診療所厩舎
競馬場
東郷寺
ファミリーマート
しみず下通り
公園
是政一丁目公会堂
ファミリーマート
第八小学校
セブンイレブン
公園
小柳町二丁目公会堂
（信号）是政出張所
消防
是政文化センター
府中市地域包括支援センターこれまさ
中央道
府中IC
南町通り
是政通り
公園
是政二丁目公会堂
共済会館井荘
（信号）小柳町４丁
ミニストップ
リムザ
スーパーさえ
公園
柳原会館
交番
郵便
セブンイレブン
是政六丁目自治会館
公園
是政南町公会堂
府中多摩川通り住宅いこいの広場
競艇場
西武多磨川線
是政
競艇場
郵便
小柳公園
南府中自治会館
テニスコート
ローソンスリーエ
是政橋
多摩川