



分かる！ やってみる！ ためになる！



# フレイル予防講座

★「フレイル」とは、加齢により心身が虚弱になることをいい、早いうちからの予防が大事です。フレイルについて学び、健康寿命を延ばしましょう！

会場◆ 安城市総合福祉センター  
対象◆ おおむね65歳以上の安城南中学校区にお住まいの方で、6回の講座に参加できる方

定員◆ 15人（先着順）

受講料◆ 無料

申し込み◆ 令和5年2月8日（水）から定員に達するまで  
電話及び総合福祉センター1階窓口にて受付  
火曜日～土曜日の午前9時～午後5時（日・祝を除く）  
※申し込み、お問い合わせは介護予防係  
（77-7896）までお願いします。

日程・内容◆ 下記日程表をご確認下さい。

お願い◆ 来館前に自宅での検温をお願いします。  
発熱、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。



| 回 | 日時          | 時間              | 内容   | 講師                                | 服装・持ち物                |
|---|-------------|-----------------|--|-----------------------------------|-----------------------|
| 1 | 4/7<br>(金)  | 10:00～<br>11:30 | ・フレイル予防について知ろう<br>・自分の歩き方を知り、転倒を予防しよう      | ・安城市地域包括支援センター職員<br>・株式会社ヤマシタ     |                       |
| 2 | 5/17<br>(水) | 9:30～<br>11:30  | ・自分の体力を知ろう<br>・リハビリ専門職による運動指導              | ・理学療法士又は作業療法士<br>(安城地域リハビリネットワーク) | ・運動のできる服装             |
| 3 | 6/2<br>(金)  | 10:00～<br>11:30 | ・フレイル予防ための食事を知ろう<br>・認知症予防の体操をしよう          | ・管理栄養士(介護予防係職員)<br>・愛知県健康づくりリーダー  | ・マスク<br>・飲み物          |
| 4 | 7/5<br>(水)  | 10:00～<br>11:30 | ・歯とお口の健康講話<br>・介護予防の体操をしよう                 | ・歯科衛生士(保健センター)<br>・介護予防係職員        |                       |
| 5 | 8/10<br>(木) | 10:00～<br>11:30 | ・絵手紙で気持ちを伝えよう<br>・懐かしい話で心を元気に！             | ・高木良子氏<br>・介護予防係職員                | ・マスク<br>・飲み物          |
| 6 | 9/7<br>(木)  | 10:00～<br>11:30 | ・自宅で実践！<br>簡単ストレッチ・タオル体操<br>・介護予防講座、教室等の紹介 | ・愛知県健康づくりリーダー<br>・介護予防係職員         | ・運動のできる服装・マスク<br>・飲み物 |