



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 ◆ 桜井福祉センター 3階多目的室1・2  
 対象 ◆ おおむね65歳以上の桜井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	4/14 (金)	14:00～ 15:30	・フレイル予防について知ろう ・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 ・株式会社ヤマシタ	
2	5/12 (金)	13:30～ 15:30	・自分の体力を知ろう ・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 (安城地域リハビリネットワーク)	・運動のできる 服装
3	6/16 (金)	14:00～ 15:30	・フレイル予防ための食事を 知ろう ・認知症予防の体操をしよう	・管理栄養士(介護予防係職員) ・愛知県健康づくりリーダー	・マスク ・飲み物
4	7/21 (金)	10:00～ 11:30	・歯とお口の健康講話 ・介護予防の体操をしよう	・歯科衛生士(保健センター) ・介護予防係職員	
5	8/18 (金)	10:00～ 11:30	・絵手紙で気持ちを伝えよう ・懐かしい話で心を元気に!	・高木良子氏 ・介護予防係職員	・マスク ・飲み物
6	9/15 (金)	14:00～ 15:30	・自宅で実践! 簡単ストレッチ・タオル体操 ・介護予防講座、教室等の紹介	・愛知県健康づくりリーダー ・介護予防係職員	・運動のできる 服装・マスク ・飲み物