

フレイル予防講習会 (10/7~コース) 日程表

会場: 本宿体育館 2階 会議室
時間: 午後12時45分~1時45分
参加費: 500円(初回に頂きます)

【日程】

- | | |
|----------------|---------------|
| ①10月7日(月)、 | ②10月21日(月) |
| ③11月11日(月)、 | ④12月9日(月) |
| ⑤令和7年2月10日(月)、 | ⑥令和7年3月17日(月) |



元気一番!!
ふっちゃん体操イメージ
キャラクター
ひびー

【講習内容】

- 10/7 1回目:「元気な生活を知る」フレイルのお話とフレイル測定
10/21 2回目:「元気な体をつくる」元気アップ体操の紹介と実技
11/11 3回目:「元気な体をつくる」栄養と口くう機能のお話しと実技
12/9 4回目:「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聞いてみよう!
2/10 5回目:「元気な心と体を維持」リハビリ職と一緒に、いきいきとした生活について考えよう!
3/17 6回目:フレイル測定・これからの目標と運動・栄養の改善の継続について

持ち物

マスク、筆記用具、飲み物(水分補給用)、眼鏡(必要な方)、会費(500円)※初回のみ
※上履き

※天候や感染予防対策のため、教室が中止になることがあります。
その際はお電話いたします。

お問い合わせ先: 府中市地域包括支援センターにしふ

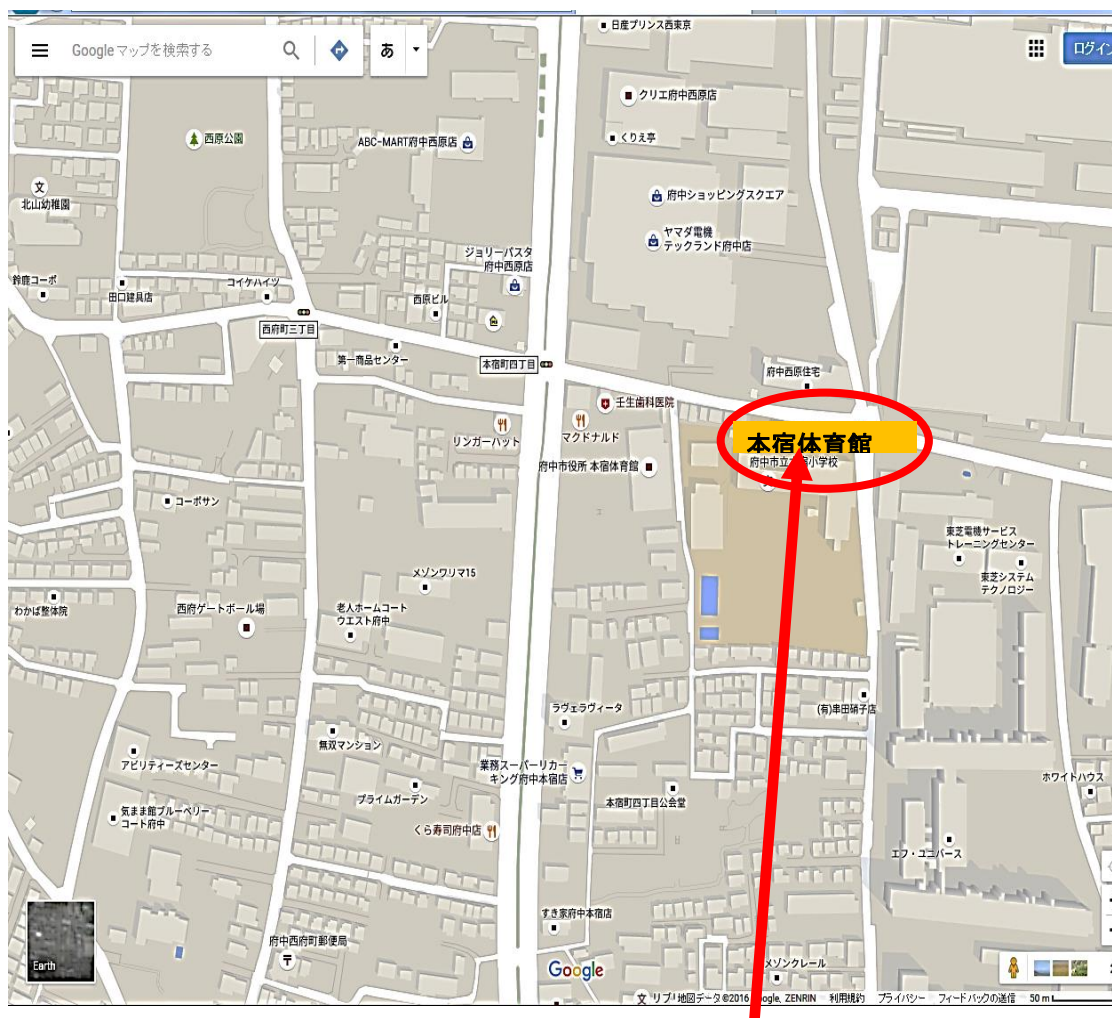
おだ こばやしり いわさわ いけがみ

電話: 042-360-1380(担当: 織田・小林理・岩澤・池上)

包括にしふでは他にも地域で色々な活動をおこなってます。
詳しくはホームページをごらんください。→



会場地図



会場住所：府中市本宿町4-23 本宿体育館 2階 会議室