

フレイル予防講習会 (9/6~コース) 日程表

会 場: 日新町西自治会館
時 間: 午後1時30分~2時30分
参加費: 500円(初回に頂きます)

【日程】

- | | |
|----------------|---------------|
| ①9月6日(金)、 | ②9月13日(金) |
| ③10月4日(金)、 | ④11月15日(金) |
| ⑤令和7年1月17日(金)、 | ⑥令和7年2月28日(金) |



元気一番!!
ふらっと体操イメージ
キャラクター
ひびー

【講習内容】

- 9/6 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
9/13 2回目:「元気な体をつくる」元気アップ体操の紹介と実技
10/4 3回目:「元気な体をつくる」栄養とロウ機能のお話しと実技
11/15 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!
1/17 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!
2/28 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

※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 こぼやしり いわた いけがみ

電話: 042-360-1380(担当: 織田・小林理・岩田・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：府中市日新町5-41 日新町第2公園敷地内 日新町西自治会館