

# 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

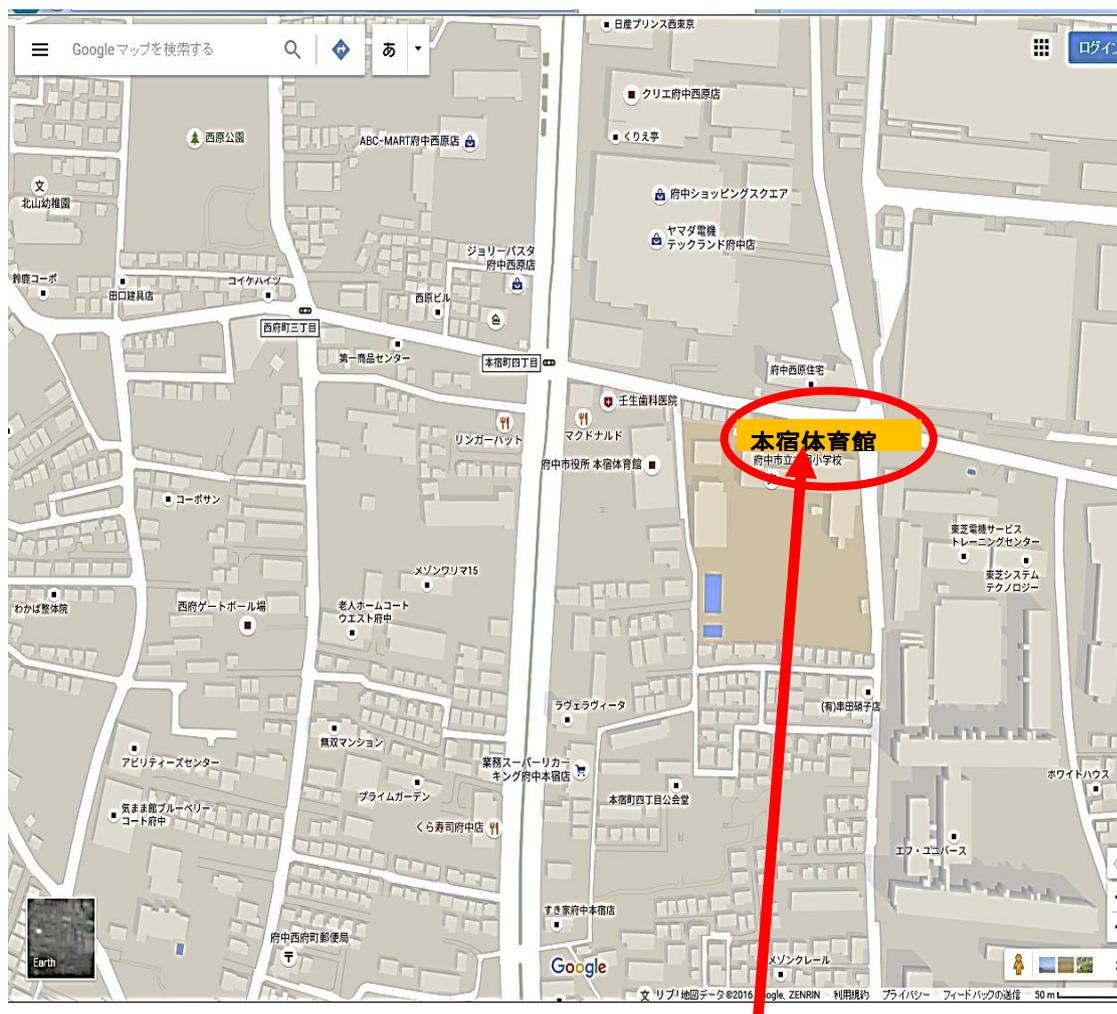
おだ こばやしり いわた いけがみ

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：府中市本宿町4-23 本宿体育館 2階 会議室