

# フレイル予防講習会(10/11~コース) 日程表

会 場:西府文化センター 2階 大広間  
時 間:午前10時~11時  
参加費:500円(初回に頂きます)

## 【日程】

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ①10月11日(金)、   | ②10月18日(金)    |
| ③11月8日(金)、    | ④12月13日(金)    |
| ⑤令和7年2月7日(金)、 | ⑥令和7年3月28日(金) |



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】

- |       |   |
|-------|---|
| 10/11 | 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                |
| 10/18 | 2回目:「元気な体をつくる」元気アップ体操の紹介と実技                 |
| 11/8  | 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                |
| 12/13 | 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! |
| 2/7   | 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! |
| 3/28  | 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

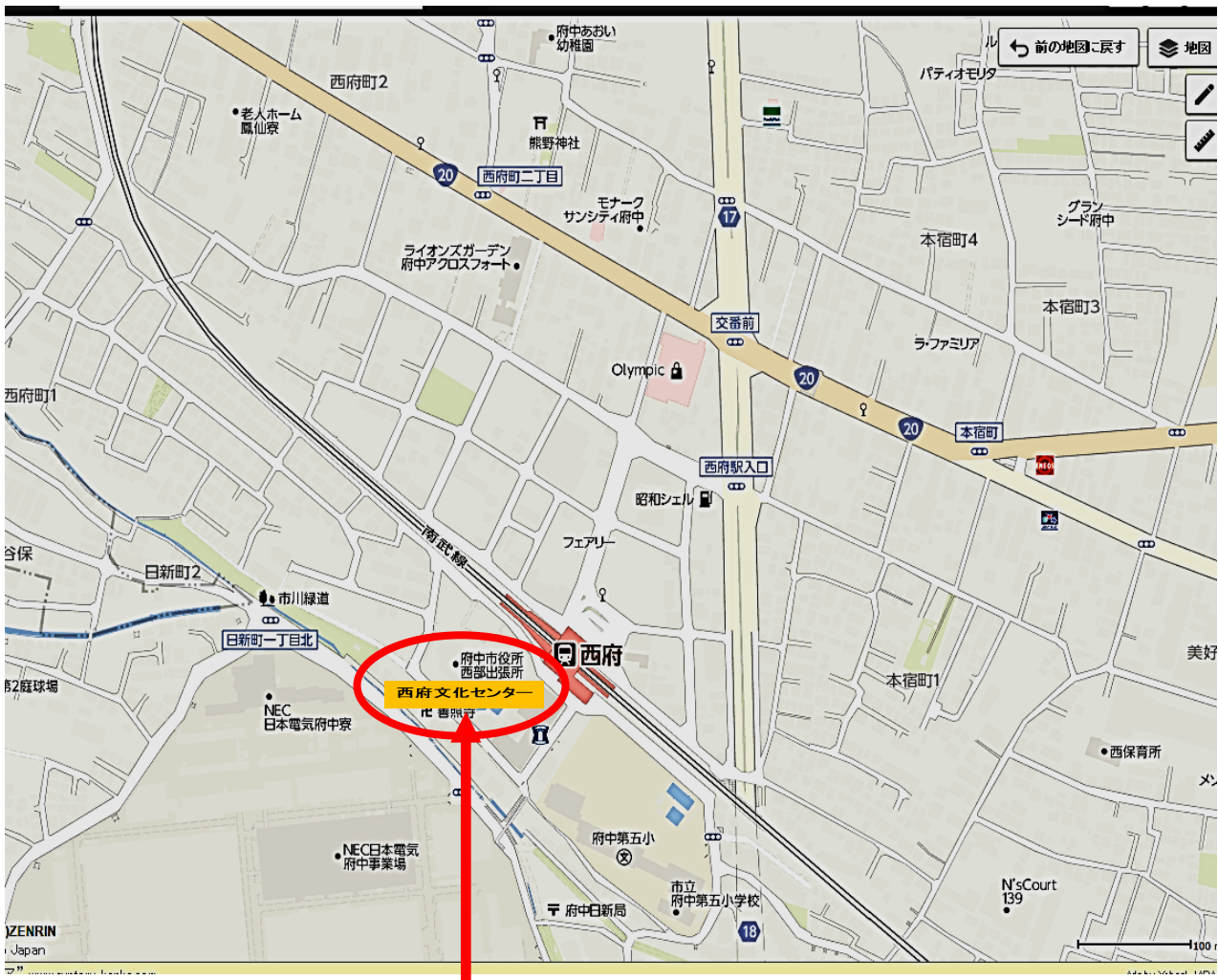
おだ こぼやしり いわた いけがみ

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：府中市西府町1-10 西府文化センター 2階 大広間