

# フレイル予防講習会 (9/17~コース) 日程表

会場: 特別養護老人ホーム 鳳仙寮 5階  
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17日(火)、     | ②9月24日(火)     |
| ③10月15日(火)、    | ④11月12日(火)    |
| ⑤令和7年1月21日(火)、 | ⑥令和7年2月25日(火) |



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】

- 9/17 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  
9/24 2回目:「元気な体をつくる」元気アップ体操の紹介と実技  
10/15 3回目:「元気な体をつくる」栄養とロクウ機能のお話しと実技  
11/12 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!  
1/21 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!  
2/25 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2-24-6 鳳仙寮 5階