

★身体★も頭💡も心❤️も弱らせない！

フレイル予防講座

フレイルってなに？

「フレイル」とは、年齢とともに生じる心身の衰えのことで、健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。

フレイルは、普段の心がけで予防・改善することができます。



シルバーリハビリ体操で身体を動かして、
専門家からフレイルの予防方法を学んでみませんか？
あなたの気になるテーマの日にご参加ください。

新しい習慣にチャレンジして、人生100年時代を健康にすごしましょう！

各回共通時間

10時00分～10時30分

シルバーリハビリ体操

10時40分～11時30分

フレイル予防講座

食事・栄養

8/1 (月)
「絆」

8/19 (金)
真崎コミセン
講師：管理栄養士

噛む 飲み込む

9/6 (火)
舟石川コミセン

9/16 (金)
白方コミセン
講師：言語聴覚士

お口のケア

10/21 (金)
真崎コミセン

10/31 (月)
「絆」
講師：歯科衛生士

認知症予防

11/1 (火)
舟石川コミセン

11/18 (金)
白方コミセン
講師：作業療法士

足のケア

12/16 (金)
真崎コミセン

12/26 (月)
中丸コミセン
講師：看護師



※各テーマはそれぞれ2回、同じ内容で実施します。どちらかご都合の良い日にご参加ください。

※感染症状況等により、延期または中止になることがあります。

【問い合わせ】

東海村福祉部保険課 医療保険担当 濱、鶴田、宮田、宮内

TEL 282-1711 (代)

フレイル予防講座開催場所 案内図

お待ちしております！

真崎コミュニティセンター

村松835番地1



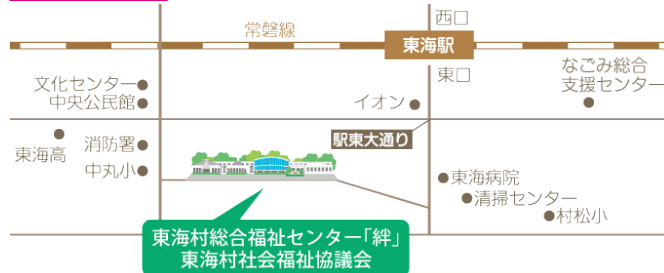
中丸コミュニティセンター

須和間345番地1



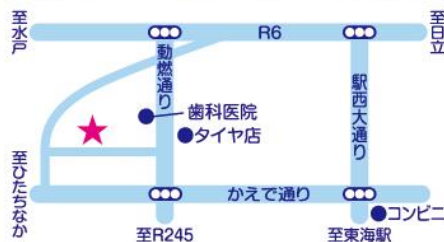
「絆」

村松2005番地



舟石川コミュニティセンター

舟石川158番地1



白方コミュニティセンター

白方2077番地

