

# フレイル予防講習会 (5/13～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】

- |            |            |
|------------|------------|
| ①5月13日(月)、 | ②5月20日(月)  |
| ③6月10日(月)、 | ④7月22日(月)  |
| ⑤9月9日(月)、  | ⑥10月28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

※4回目(7月22日)のみ開始時間が12時30分～になります。

## 【講習内容】

- |       |  |
|-------|--|
| 5/13  | 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           |
| 5/20  | 2回目:「元気な体をつくる」元気アップ体操の実技               |
| 6/10  | 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          |
| 7/22  | 4回目:「元気な心と体を維持」地域で楽しむこと、楽しませることを見つけよう! |
| 9/9   | 5回目:地域活動について等                          |
| 10/28 | 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

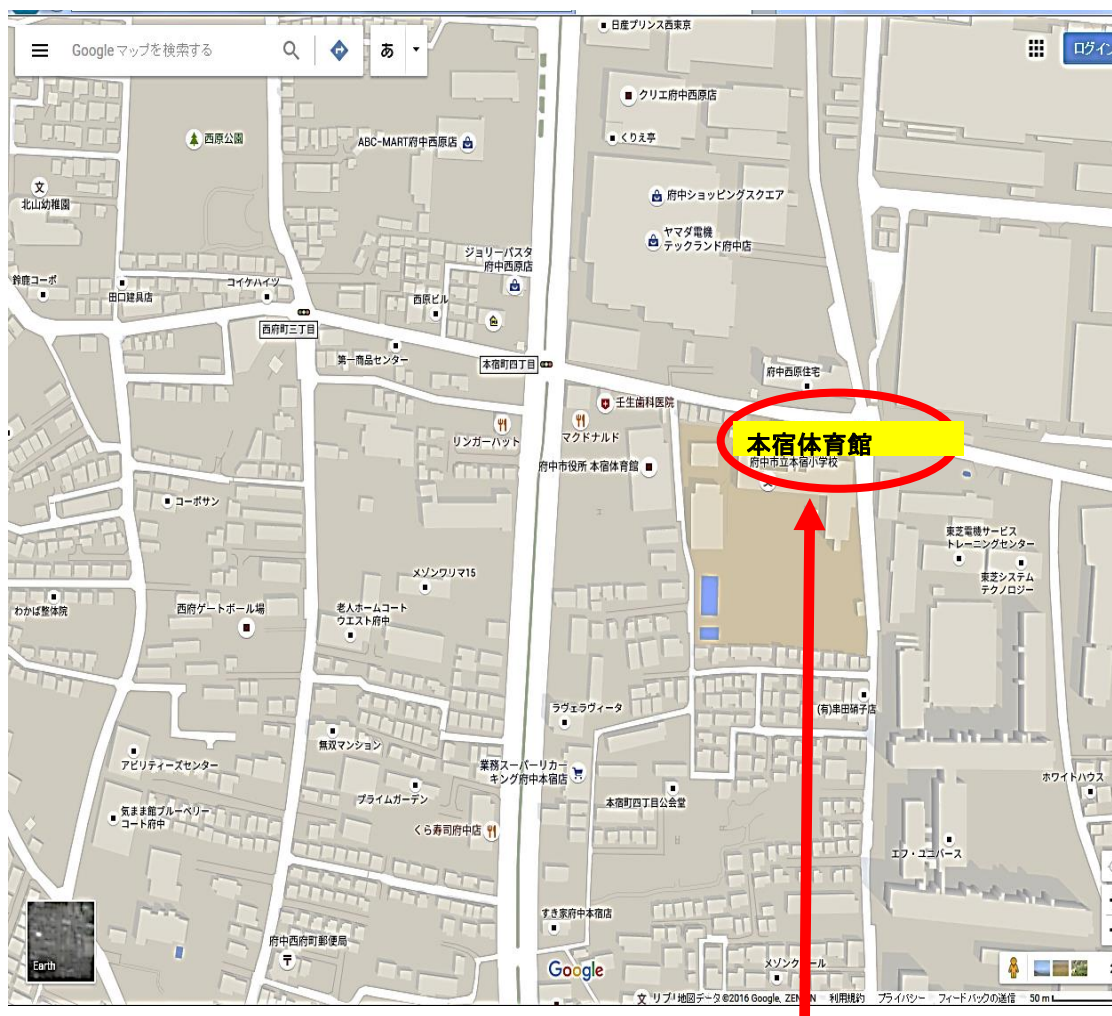
おだ こばやしり いわさわ いけがみ

電話: 042-360-1380(担当:織田・小林理・岩澤・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