

# フレイル予防講習会 (5/17～コース) 日程表

会場: 西府文化センター2階 大広間 (畳のお部屋です)  
時間: 午前10時00分～11時00分  
参加費: 500円 (初回に頂きます)



元気一番!!  
ふちゅつ体操  
イメージ  
キャラクター  
ひびー

## 【日程】

- ①5月17日(金)、 ②5月24日(金)
- ③6月14日(金)、 ④7月19日(金)
- ⑤9月20日(金)、 ⑥10月25日(金)

※4回目(7月19日)のみ開始時間が9時30分～になります。

## 【講習内容】

- 5/17 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
- 5/24 2回目:「元気な体をつくる」元気アップ体操の実技
- 6/14 3回目:「元気な体をつくる」栄養と口くう機能のお話と実技
- 7/19 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!
- 9/20 5回目:地域活動について等
- 10/25 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)

※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

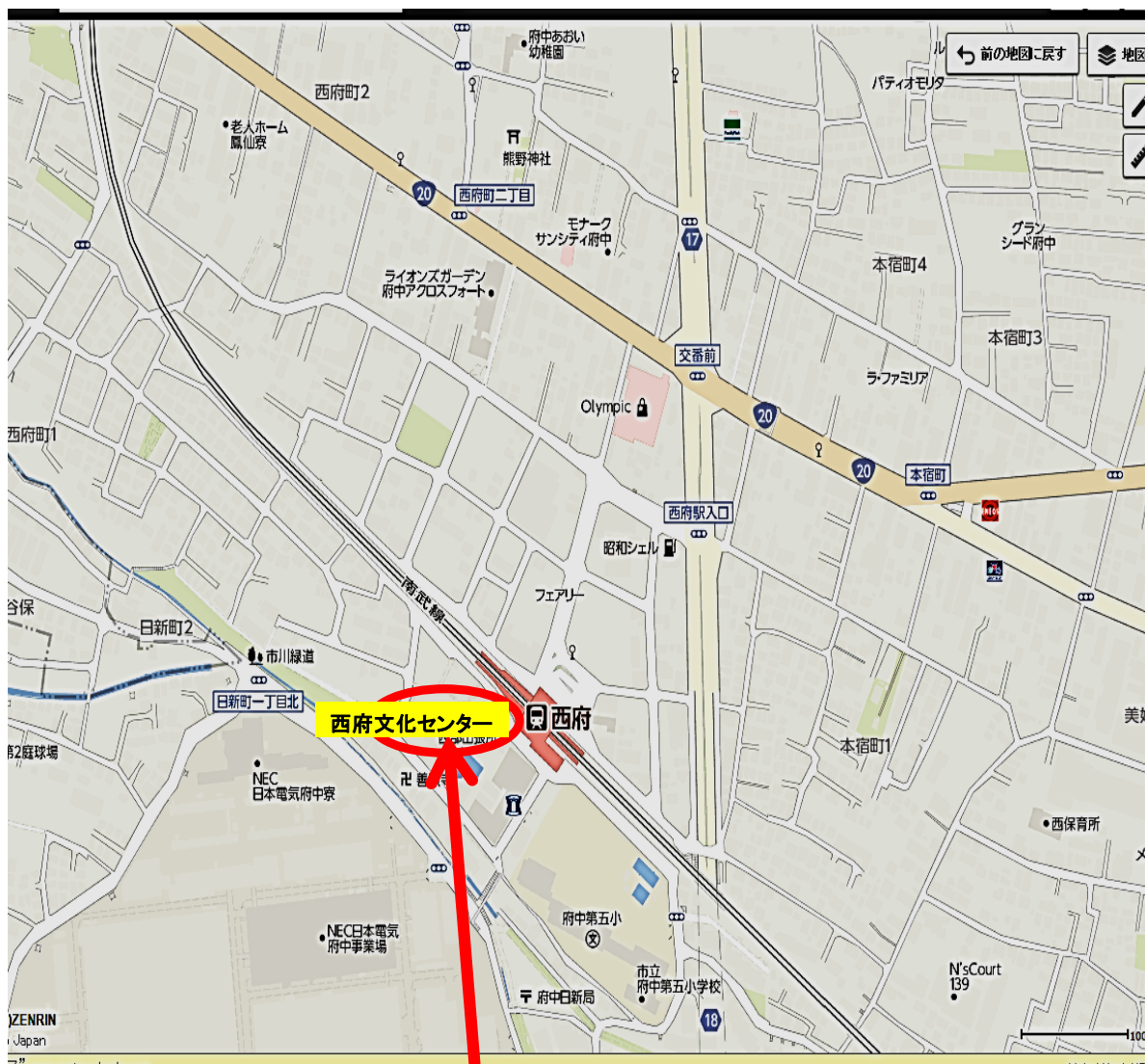
電話: 042-360-1380 (担当: 織田・小林理・岩澤・池上)

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：府中市西府町1-10 西府文化センター 2階 大広間