

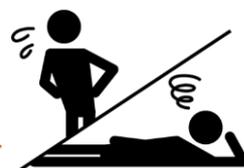
全4回

健康長寿への第一歩！

フレイル予防講座

フレイルとは…

身体の機能が衰えたり、もの忘れや閉じこもりが進むなど、
加齢に伴い心神の活力が低下し、要介護に至る手前の状態をいいます



会場型・オンライン型

同時開催！

ご都合に合わせて
ご参加いただけます申込み〆切
1月5日
(金曜日)

日時

令和6年1月15日～2月5日(毎週月曜日)
午後2時～3時30分

対象

60歳以上の区民で、要支援・要介護認定を受けていない方
※定員に満たない場合は60歳未満で介護認定を受けていない方も可

定員

会場型：15名程度 ※定員を超えた場合、当講座を受講したことのない方
オンライン型：10名程度 を優先し、抽選とさせていただきます

場所

会場型：万世橋区民館(外神田1-1-13)
オンライン型：参加者様のご自宅

申込み

下記の申込み先まで、☎電話または✉メールにて

- ①講座名 ②氏名 ③住所 ④生年月日
⑤電話番号 ⑥参加方法(会場型/オンライン型)をお伝えください

※抽選結果のご連絡は、当選者のみとさせていただきます
※オンライン型をご希望の方は、メールにてお申込みください
当選時、視聴のためのご案内をメールでお送りします

申込み・
問合せ

千代田区 保健福祉部 在宅支援課 介護予防担当

☎電話 03-5211-4223 [平日9時～17時まで受付]
✉メール zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp [24時間受付]

日程表（プログラム）

	日 程	内 容	会 場
第1回	1 / 15 (月)	身体的フレイルについて	万世橋区民館 8階 洋室D
第2回	1 / 22 (月)	社会的フレイル、認知症予防、精神的フレイルについて	
第3回	1 / 29 (月)	栄養について、社会資源の紹介	
第4回	2 / 5 (月)	オーラル(口腔)フレイルについて、まとめ	

会場型にご参加の方へ

- 水分補給用の飲み物をご持参ください
- 動きやすい服装でお越しください

オンライン型にご参加の方へ

- Web会議ツール「Zoom」を使用しますので、インターネット環境が必要です
- Zoom利用料は無料ですが、データのダウンロードや利用時に係る通信料は自己負担となります
- パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかでご視聴ください
- 講義開始の15分前にZoomの入室を開始します
- 操作に不慣れな方は、早めにログインしてご参加ください
- 当日は、安定した背もたれ付きの椅子をご準備ください

会場アクセス



万世橋区民館（外神田1-1-13）

- JR秋葉原駅電気街口から徒歩3分
- 都営新宿線小川町駅から徒歩7分
- 丸ノ内線淡路町駅から徒歩7分
- 銀座線神田駅須田町口から徒歩5分