

全4回

フレイル予防講座

健康長寿への第一歩！

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、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護に至る手前の状態をいいます

申込み〆切
1月9日
(木曜日)

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

Wi-Fi

令和7年1月23日～2月13日（毎週木曜日）
午前10時～11時30分

日時

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を優先し、抽選とさせていただきます
オンライン型：10名程度

場所

会場型：神田公園区民館（神田司町2-2）
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、✉メールまたは、ポータルサイトにて

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

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

✉メール zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

ポータルサイトから
申込ご希望の方→

（当選結果等はポータル
サイトにてご連絡させて
いただきます）



日程表（プログラム）

	日 程	内 容	会 場
第1回	1月23日（木）	フレイルを知る、フレイル予防を知る （講話・軽運動・脳トレ）	神田公園区民館
第2回	1月30日（木）	フレイル予防を理解し、実践する （講話・軽運動・脳トレ）	
第3回	2月6日（木）	フレイル予防を継続する （講話・軽運動・脳トレ・ワーク）	
第4回	2月13日（木）	ご自宅でもフレイル予防を継続する （講話・軽運動・脳トレ・ワーク）	

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
- 筆記用具をご持参ください



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、車輪のついていない背もたれ付きの椅子をご準備ください

会場アクセス



神田公園区民館（神田司町2-2）

JR・東京メトロ銀座線神田駅、
東京メトロ丸ノ内線淡路町駅、
都営新宿線小川町駅から徒歩5分